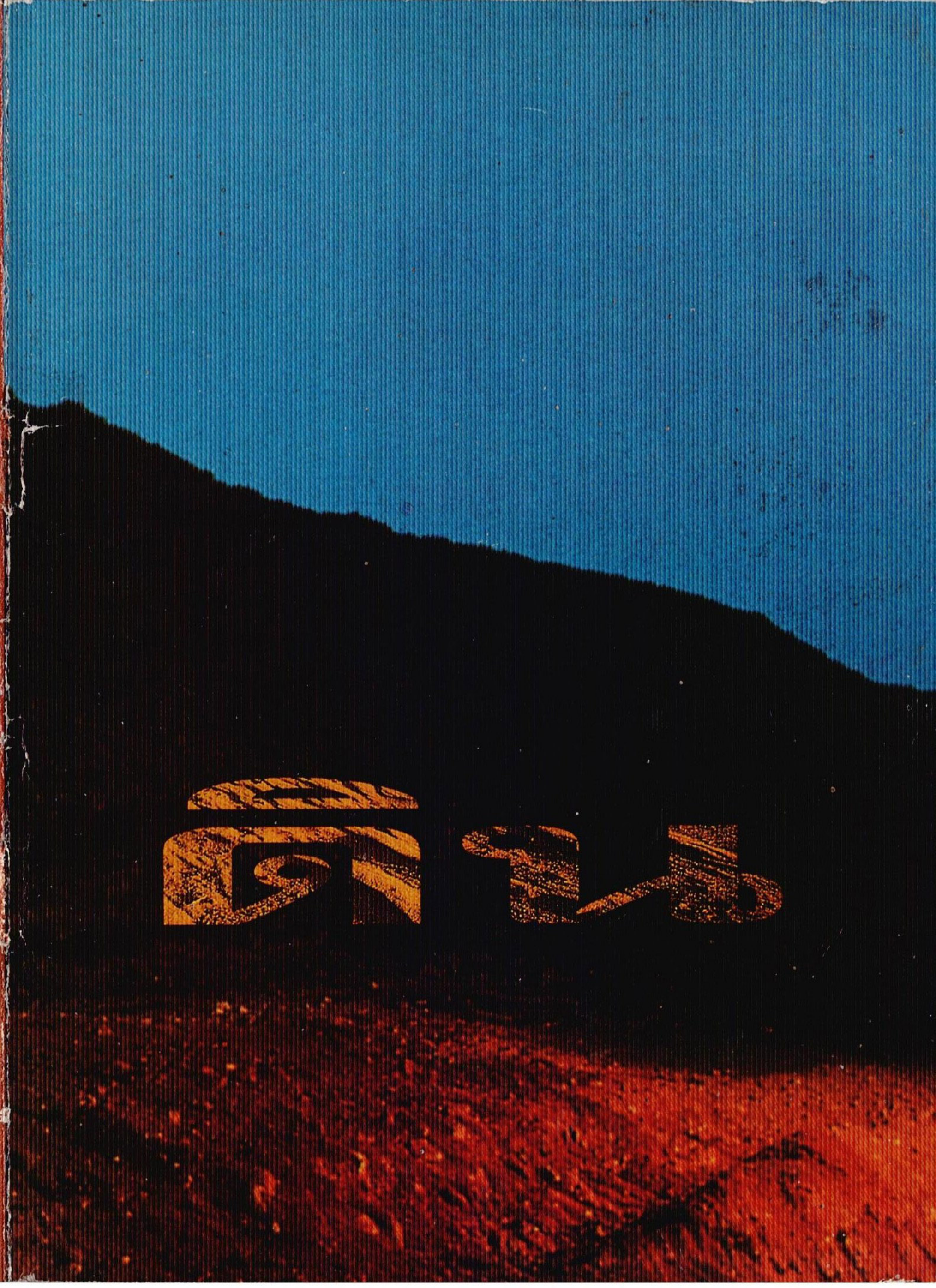


บุญกุศลใดที่บังเกิดขึ้นจาก
วรรณกรรมเล่มน้อยนิดนี้
ขอพระราชทาน
น้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวาย
สนองพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น
แด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา
พุทธศักราช 2540
และในวโรกาสที่ทรงครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี

ดิน

โครงการพบกันครึ่งทาง

ขวัญ

2 ใจ

พ่อแม่ก็แก่เฒ่า จำจากเจ้าไม่อยู่นาน
จะพบจะพ้องพาน เพียงเสี้ยววารของคืนวัน
ใจจริงไม่อยากพราก เพราะยังอยากเห็นลูกหลาน
แต่ชีพมิทนทาน ย่อมร้าวรานสลายไป
ขอเถิดถ้าสงสาร อย่ากล่าวขานให้ช้ำใจ
คนแก่ชะแรวัย ผิดเผลอไผลเป็นแน่นอน
ไม่รักก็ไม่ว่า เพียงเมตตาช่วยอาทร
ให้กินและให้นอน คลายทุกข์ผ่อนพอสุขใจ
เมื่อยามเจ้าโกรธขึ้ง ให้นึกถึงเมื่อเยาว์วัย
ร้องไห้ยามป่วยไข้ ได้ใครเล่าเฝ้าปลอบปรน
เฝ้าเลี้ยงจนเติบใหญ่ แม้เหนื่อยกายก็ยอมทน
หวังเพียงจะได้ยล เมื่อเติบโตสง่างาม
ขอโทษถ้าทำผิด ขอให้คิดทุกทุกยาม
ใจแท้มีแต่ความ หวังคิดช่วยเพื่ออวยชัย
ต้นไม้ที่ใกล้ฝั่ง มีหรือหวังอยู่นานได้
วันหนึ่งคงล้มไป ทิ้งฝั่งไว้ให้วังเวง

ชีวิตคนเราจะงดงามสดใสได้ต้องหล่อเลี้ยงด้วยความรัก ความอบอุ่น ซึ่งสังคมอันวุ่นวายสับสนทุกวันนี้ ทำให้เราลืมเลือนและมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไป

เมื่อบางชีวิตจากไป แต่บางชีวิตยังคงอยู่ หลายครั้งที่เราคิดอาลัยถึงสิ่งที่หายไป คิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เคยมี แต่การให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีอยู่ในวันนี้ รักษาดูแลไว้ไม่ให้ต้องจากไปก่อนเวลาอันควร ก็เป็นความดีอย่างหนึ่งที่คน**พึงทำ**

ครอบครัว เป็นจุดเริ่มต้นที่จะให้ความรักความอบอุ่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์จริงใจ กลับไปหาคนที่รักและห่วงใย กลับไปให้ความรักความอบอุ่นกับครอบครัวเพื่อสร้าง**สังคมอันอบอุ่น**กันเถิด

กำลังใจ

คน กับ **ดิน**

- ดินเป็น **ที่มา** และ **ที่ไป** ของคน

- ดิน เป็นแหล่งผลิตอาหาร เครื่องนุ่มห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และพลังงาน ดินเปรียบเสมือนมารดาของทุกสิ่งทุกอย่างบนพื้นโลก

- ดิน เป็นตัวกลางที่ช่วยให้พืชพันธุ์นานาชนิดและสัตว์ต่าง ๆ ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสะดวกสบาย

- ดิน เป็นรากฐานในการสร้างความมั่นคงและความเจริญให้แก่สังคม ประเทศใดมีดินอุดมสมบูรณ์จะมีประชากรเข้าไปอยู่หนาแน่น และพัฒนาเศรษฐกิจได้รวดเร็ว

- ดิน เมื่อสัมผัสกับอัจฉริยะของคนจะกลายเป็นมหานครอันยิ่งใหญ่

แต่ – – – เมื่อใดดิน **มีราคา** สูงขึ้น คุณธรรมของคนจะ**ลดต่ำลง**

ชีวิตคนประกอบด้วย ดิน และ ไฟ และสิ่งที่ช่วยให้ดินเป็นดินสมบูรณ์ได้คือ **น้ำ** และไฟคือ **ลม** ดังนั้นชีวิตทั้งหลายจึงประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม และไฟ

เราใช้คุณสมบัติของดินไว้ **รับ** ของไฟไว้ **ลุย** เพราะไม่ว่าของหอมของเหม็น เย็นหรือร้อน ที่ราดรดลงดิน ดิน**ยอมรับ**ไว้ทั้งสิ้น และไฟนั้นไม่ว่าจะมีสิ่งขวางกั้นเพียงใด ไฟก็ไม่เคยย่อท้อที่จะทะลุทะลวงออกไป ไฟนั้นไม่เคย **อิ่มเชื้อ** เลย

ฉะนั้น เมื่อเกิดเป็นคนซึ่งหล่อหลอมจากคุณสมบัติอันล้ำเลิศของดินและไฟ ต้องมีความเชื่อมั่นว่า จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงได้ แต่ว่า - - -

หาก**ไม่เด็ดขาด**และ**รอบคอบ**ในการตัดสินปัญหาก็จะนำมาซึ่งความยุ่งยากทั้งปวง

โครงการพบกันครึ่งทาง

ในหนังสือเล่มนี้ เป็นการรวบรวมคำสอนบางส่วนของปูชนียบุคคล ที่ได้เผยแผ่ความรู้ในทางโลกและทางธรรมจากเอกสารต่าง ๆ

การที่จะเห็นประโยชน์ในการศึกษาธรรมะนั้นเป็นเรื่องค่อนข้างยาก อาจจะเป็นเหตุสืบเนื่องมาจากสื่อการสอน หรือวิธีการเผยแผ่ ซึ่งบางครั้งก็ขาดสื่อในการจูงใจที่เหมาะสม จึงทำให้เกิดช่องว่างระหว่างผู้สอนกับผู้รับการสอน และน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ "คนรุ่นใหม่" ไม่ค่อยสนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรม

ผู้จัดทำ ได้นำแนวคิดของท่านทั้งหลาย ในส่วนที่เห็นว่าจะเป็นแรงจูงใจและเป็นสื่อให้ผู้ที่ยังไม่สนใจธรรมะให้เริ่มสนใจ และผู้ที่มีความสนใจบ้างแล้ว ให้สนใจที่จะค้นคว้าเพื่อศึกษา และปฏิบัติธรรมยิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อสานต่อเจตนารมณ์ของท่านผู้รู้ต่อไป

ผลบุญกุศลที่เกิดจากการกระทำนี้ ขอจงเป็นพลวปัจจัยแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและยังมิได้เกี่ยวข้อง ทั้งในชาติที่ผ่านมา ปัจจุบันและอนาคตโดยทั่วกัน

คณะผู้จัดทำโครงการพบกันครึ่งทาง

สารบัญ

เหลี่ยม หรือ มุม

ศึกแห่งความทรงจำ

จริงหรือที่ว่า **ได้** แล้วจะมีความสุข

หรือว่า **ยิ่งได้** ก็ยิ่งอยากจะได้มากขึ้นอีก

แล้วนี่หรือคือ **ความสุข ?**

เมื่อไม่มีคำว่า **พอ** คนส่วนใหญ่ก็จะทำในสิ่งที่เรียกว่า แตกเป็นแตก หักเป็นหัก

หักเหลี่ยม คือการเชือดเฉือนกันด้วยชั้นเชิง

หักมุม คือการเปลี่ยนจากสิ่งที่กำลังเป็น กำลังพูด กำลังทำไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง การหักมุมมีความมุ่งหมายถึงการเปลี่ยนไปในทางที่ดี การหักมุมที่ดีคือการทำในสิ่งที่คาดไม่ถึงว่าจะทำหรือพูดเช่นนั้น แต่เมื่อได้ทำหรือพูดไปแล้วกลับให้ประโยชน์เกินคาดหมาย

นักธุรกิจส่วนใหญ่มักจะพบการหักเหลี่ยมกันอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการสร้างศัตรูมากกว่าการผูกมิตร แม้จะได้ชัยชนะก็เป็นชัยชนะที่ไม่ยั่งยืน จะพบการกระทำที่เรียกว่า **คมเฉือนคม** กันอยู่เสมอ

ทางลัดในชีวิตนั้นมีอยู่ แต่ทางสู่ความสำเร็จไม่มีวิธีลัดหนทางใกล้ที่สุดก็คือ **ต้องทำงาน** ในการทำงานจะต้องมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นเสมอ เมื่อเกิดปัญหาก็ต้องมี **การต่อรอง**

การเจรจาต่อรองถือเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เด็กเล็ก ๆ อาจต่อรองกับพ่อแม่เพื่อยืดเวลาเข้านอน เวลากินอาหาร เวลาเล่น ฯลฯ หรือผู้ใหญ่ต้องเจรจาต่อรอง ทั้งในชีวิตการทำงานและในชีวิตส่วนตัว

การต่อรองที่ดี คือการแลกเปลี่ยนสิ่งที่มีประโยชน์น้อยสำหรับเรา แต่มีค่ายิ่งสำหรับเขา กับสิ่งที่เขามีและเป็นประโยชน์ยิ่งสำหรับเรา

สำหรับผู้บริหารแล้ว การเจรจาต่อรองถือเป็นหน้าที่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้อย่างหนึ่ง ผลการสำรวจพบว่าผู้บริหารต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 20% ของแต่ละวันเพื่อการเจรจาต่อรอง

การต่อรองที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยหลักการเหล่านี้

- เตรียมพร้อมสำหรับการเจรจาต่อรอง
- ตระหนักถึงความแตกต่างด้านทัศนคติและรักษาหน้าของฝ่ายตรงข้ามไว้บ้าง
- ใช้วิธีสร้างสรรค์และจินตนาการและอย่าต้อนฝ่ายตรงข้ามให้จนมุม
- รู้จักความสำคัญของการเงียบและเรียนรู้ที่จะแลกเปลี่ยนในการเจรจาต่อรอง
- กำหนดเส้นตายและเตรียมใจสำหรับความล้มเหลว

อย่าลืมว่าอำนาจในการต่อรองนั้นขึ้นอยู่กับความน่าสนใจของข้อเสนอ หากพร้อมที่จะเลิกด้วยข้อเสนอที่เหนือกว่าเท่าใด ก็ยิ่งมีอำนาจต่อรองมากขึ้นเท่านั้น

การขอโทษเป็นวิธีการที่รวดเร็วและแน่นอนที่สุดในการลดความตึงเครียดของการเจรจาต่อรอง ใครก็ตามเมื่อถูกต้อนเข้ามุม จะเกิดปฏิกริยาตอบโต้ 2 อย่างนี้เท่านั้น หากไม่ยอมแพ้อย่างหมดท่าก็ต้องสู้อย่างหมาจนตรอก ขณะที่วัตถุประสงค์หลักของการเจรจาต่อรองโดยทั่วไปอยู่ที่การหาวิธีที่ดีที่สุด การบีบฝ่ายตรงข้ามมากเกินไป อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อการเจรจาต่อรองได้อย่างไม่คาดคิด

มีคนจำนวนมากรู้สึกอึดอัดกับความเงียบที่เกิดขึ้นระหว่างการเจรจาต่อรอง รู้สึกว่าเป็นการไม่ยอมรับหรือไม่เห็นด้วยของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งความจริงอาจไม่ใช่เช่นนั้นก็ได้ ดังนั้นนักต่อรองที่ดีจึงควรหัดฟังให้มากกว่าพูด

นักเจรจาต่อรองที่ดีควรตระหนักถึงปัญหาของฝ่ายตรงข้ามด้วย และควรช่วยเหลือเพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างราบรื่น และเตรียมใจสำหรับการต่อรองซึ่งอาจจบด้วยการไม่พอใจของทั้งสองฝ่าย เตรียมพร้อมสำหรับรับความล้มเหลว และวางแผนรับมือกับความล้มเหลวให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด แต่ทุกคนก็มีโอกาสเลือกทางที่จะให้ตนเป็นผู้ชนะได้

การศึกษาและวัฒนธรรมจะช่วยสร้างความสมดุลย์ระหว่างเศรษฐกิจทันสมัยที่แข่งขันกันกับคุณธรรม จริยธรรมของสังคมไทยมีความกินพอดีอยู่พอดีที่กลมกลืนกับธรรมชาติ ต้องปรับแนวคิดของสังคมไทยจากมองแคบ คิดใกล้ ใฝ่ต่ำ มาเป็นแบบมองกว้าง คิดไกล ใฝ่สูง เราต้องช่วยกันสร้างเด็กและเยาวชนให้เป็นคนเก่งและคนดี และต้อง **ทำตัว** ให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เด็กด้วย

ในการจัดทำแผนงานและโครงการพัฒนาใด ๆ จะต้องวิเคราะห์ให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับคน เพื่อให้เกิดความ

มั่นคงทางสังคมและทางวัฒนธรรม โดยอาศัยองค์การชุมชนทางสังคม ทางกฎหมายและทางวิชาชีพต่าง ๆ

วัฒนธรรม คือวิธีคิด คุณค่า และอุดมการณ์ของสังคมที่มนุษย์สร้างสรรค์และสั่งสมขึ้นมา เพื่อแสดงถึงจิตวิญญานของความเป็นมนุษย์ เกี่ยวกับการปรับตัวเองให้เข้ากับสังคม และธรรมชาติซึ่งมีอยู่หลากหลายซับซ้อน แตกต่างกันออกไปในแต่ละท้องถิ่น

วัฒนธรรมในลักษณะดังกล่าวนี้ จะมีพลังและเคลื่อนไหวตลอดเวลา มีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะแวดล้อมอยู่เสมอ

กระแสนิยมในการพัฒนาสมัยใหม่ มุ่งเน้นการเร่งรีบสร้างความเจริญและความมั่งคั่งทางวัตถุเป็นปัจจัยหลัก ทำให้สูญเสียดุลยภาพแห่งระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ สังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นอันตรายต่อการดำรงชีวิต ส่งผลให้คนถอยห่างจากระบบคุณธรรม จริยธรรม สูญเสียจิตวิญญาณแห่งความเป็นมนุษย์ เป็นเหตุให้คนส่วนใหญ่กลายเป็นดังพุทธพจน์ที่ว่า

สุทัสสัง วัชชะมัญเญสัง อัตตะโน ปะนะ ทุทะสัง สิ่งที่เห็นได้ง่าย คือข้อบกพร่องของผู้อื่น สิ่งที่เห็นได้ยาก คือข้อบกพร่องของตนเอง

หลักธรรมที่จะทำให้เป็นคนดีคือ ความเป็นผู้รู้จักเหตุ ผล ตน ประมาณ กาล ประชุมชน และบุคคล เพราะทุกคนทำทุกอย่างเพื่อความสุขความสบายใจของตนเท่านั้น อยากได้เงินทองข้าวของลาภยศ ก็เพราะคิดว่าจะทำให้เกิดความสุขความสบายใจ ถ้ายังไม่รู้จักเหตุรู้จักผลก็ไม่สามารถบรรลุถึงความสุขความสบายใจที่แท้จริงได้ จะได้อย่างมากก็เพียงลาภยศที่ปราศจากความสุขความสบายใจที่แท้จริง ผู้ที่ได้ลาภยศบางคนน่าจะยอมรับ อย่างน้อยก็รับกับตนเองว่าแม้จะได้ลาภยศสมใจแต่ก็ยังไม่เป็นสุขจริง ๆ

อย่างไรก็ตาม ไม่หมายความว่าลาภยศที่ได้มาโดยไม่ทำให้เป็นสุขสบายนั้น เป็นลาภยศที่ได้มาโดยไม่สุจริตเสมอไป แม้ลาภยศอันเป็นผลที่เกิดจากเหตุที่ถูกต้องก็อาจทำให้ไม่เป็นสุขยั่งยืนได้ หากว่าไม่มี**ความพอ**เสียอย่างเดียว

เมื่อต้องการความสุข เพียงแต่รักษาจิตของตนให้พ้นจากกิเลส ต้องการความสะดวกก็แสวงหาวัตถุเพื่ออำนวยความสะดวกด้วยจิตใจที่ไม่มีกิเลส ก็จะมีทั้งความสุขและความสะดวกสบาย

เมื่อมีความคิดเช่นนี้คนก็จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นถูกต้องแล้วก็สามารถหยุดยั้งการเบียดเบียนซึ่งกันและกันได้

ถ้ายังเบียดเบียนซึ่งกันและกันอยู่ ก็อย่าโทษคนนั้นคนนี้เลย เพราะว่าทุกคนพร้อมที่จะทำสิ่งที่ไม่ดี พูดผิดคิดชั่วเกือบตลอดเวลาอยู่แล้ว แม้ในขณะที่ตนกำลังด่าผู้อื่นว่าเลวสุด ๆ อยู่ก็ตาม ตนอาจจะกำลังคิดผิด พูดผิด ทำผิด ทำในสิ่งที่**สุดเลว**ยิ่งกว่าเขาก็ได้

ทุกคนมีจุดแตกหักเป็นของตนเองทั้งนั้น เมื่อถึงคราวจะต้องหัก ก็ควรพิจารณาว่ามันเป็นเหลี่ยมหรือมุมกันแน่ ดังนั้น---

อย่าเพิ่งเชื่อในสิ่งที่เห็น เพราะมันอาจจะไม่เป็นอย่างที่คิดก็ได้

วัยสับสน

เขาคือใคร? เด็กก็ไม่ใช่ ผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง

วัยรุ่น เป็นกลุ่มชนที่ชอบการเสี่ยง ชอบทดลอง ชอบความตื่นเต้น เพราะมีพลังส่วนเกินมาก ชอบการเปลี่ยนแปลงเบื่อง่าย มีความสนใจอยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อะไรที่มีคนนิยมก็จะพยายามเลียนแบบ ชอบต่อรองและอยากต่อต้านผู้มีอำนาจเหนือกว่า ถ้าทำอะไรแล้วไม่มีใครกล้าตอบโต้ จะเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเขาชนะ เขาเป็นคนเก่ง และมีความกล้า

ธรรมชาติของวัยรุ่นที่เห็นได้ชัดเจนก็คืออยากเด่นอยากดังต้องการเป็นที่ยอมรับ อยากให้คนสนใจ และชื่นชมยกย่อง

นอกจากนี้วัยรุ่นยังติดเพื่อน ชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มและเนื่องจากวัยรุ่นกำลังเป็นวัยที่แสวงหาความเป็นตัวของตัวเองจึงมักชอบเลียนแบบคนเด่นคนดังในสังคม เช่น ดารา นักร้องนักแสดงที่ตนชื่นชอบ

การที่วัยรุ่นทำอะไรแปลก ๆ เพราะอยากเป็นวีรบุรุษในสายตาของกลุ่มเพื่อน อยากดังและยังชอบการเลียนแบบจากสื่อต่าง ๆ อีกด้วย

ผู้รู้กล่าวไว้ว่า ถ้าใครไม่อยากแก่เร็วให้คบเพื่อนที่มีอายุน้อยกว่ามาก ๆ เพราะจะทำให้ชีวิตสดใส แต่ก็มีพ่อแม่จำนวนมากค้านว่า อยู่กับลูกวัยรุ่นนั้นแสนลำบากใจ ชวนให้แก่เร็วขึ้นอีก ลองฟังวิธีอยู่กับวัยรุ่นอย่างมีความสุขของบางคนดีกว่า จะอยู่อย่างไรกับวัยรุ่นที่แสนปราดเปรียวและเจ้าปัญหาได้อย่างสบาย ๆ

เราทำความรู้จักกับจิตใจวัยรุ่นบ้าง ความจริงครั้งหนึ่งพวกเราซึ่งเป็นผู้ใหญ่ก็เคยผ่านวัยรุ่นกันมาแล้ว แต่ก็อาจจะลืมไปแล้วเช่นกันว่าตอนนั้นเราเคยต้องการอะไรกันบ้าง และผู้ใหญ่ตอนนั้นก็ไม่ค่อยเห็นด้วย ซึ่งเราว่า -- แสนดี

วัยเด็ก กับ **วัยรุ่น** นั้นต่างกันมาก เมื่อเด็กเป็นวัยรุ่นจะไปทำกับเขาเหมือนเด็ก ๆ ไม่ได้ ควรให้อิสระและฟังความคิดเห็นของเขา ให้เขาตัดสินใจเองบ้าง เช่น จะจัดบ้านใหม่ก็ให้เขาช่วยออกความเห็นบ้าง

วัยรุ่นจะรักความอิสระและ **ติดเพื่อน** การไปไหนกับพ่อแม่อาจจะทำให้เขาอายเพื่อน เหมือนว่าเขาไม่รู้จักโต ธรรมชาติ

ของวัยรุ่นชอบไปเที่ยวกับเพื่อนมากกว่าอยากไปกับพ่อแม่ พ่อแม่ควรระลึกถึงอดีตของตนด้วย และยอมรับว่านี่เป็น **ธรรมชาติของวัยรุ่น**

ความนิยมของวัยรุ่นก็เช่นกัน เขามีแฟชั่นในหมู่ของพวกเขากันเอง ดังนั้นถ้าไม่เหลือทนจนเกินไปก็ควรผ่อนปรนกันบ้าง ให้ความสนใจในการกระทำหรือเรื่องที่เขาเล่าให้ฟัง และหาโอกาสพบปะเพื่อนฝูงของเขาซึ่งจะเป็นการดูแลทางอ้อม เคารพสิทธิของเขาและไม่วุ่นวายกับเรื่องของเขามากเกินไป เพราะเขาจะต่อต้านแบบหัวชนฝาทีเดียว

ถ้าหากสามารถตอบสนองความต้องการตามธรรมชาติของวัยรุ่นได้เช่นนี้ พฤติกรรมที่ก่อกวนอารมณ์ของผู้ใหญ่ก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

วิธีการลงโทษที่ทางจิตวิทยาถือว่าเป็นวิธีที่จะระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ เพราะทำให้เกิดความกลัว ซึ่งจะใช้ได้เพียงครั้งคราวเท่านั้น

การลงโทษเป็นเพียงทำให้คนเลิกทำเพราะ**ความกลัว** ไม่ใช่เลิกเพราะ**อยากเลิก** เหมือนกับการตีเด็กเมื่อเด็กแกล้งเพื่อน แต่ไม่ได้แนะนำว่าเด็กควรจะทำอย่างไรเพื่อให้**เพื่อนรัก**

และอยากคบด้วย

ผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เขาใช้พลังงานส่วนเกินทำประโยชน์แก่สังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เช่น เล่นกีฬาหรือดนตรี ให้ความเมตตากรุณาชักจูงอนาคตของชาติกลุ่มนี้ให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของสังคมต่อไปด้วยเถิด

เขาคือใคร?

เด็กหญิงก็ไม่ใช่ เด็กชายก็ไม่เชิง ทรงผมค่อนข้างสั้น แววตาเข้ม ไม่แต่งหน้าทาปาก สวมเสื้อเชิร์ตกางเกงสีซีดตัวโต ๆ

การเลี้ยงลูกนั้นไม่ง่ายเลย ยิ่งสมัยนี้ช่างเลี้ยงยากเลี้ยงเย็นกันเหลือเกิน ถ้าเผลอเมื่อไหร่ก็มักจะทำเรื่องกลุ้มใจให้เสมอ ถ้าความรักความอบอุ่นในครอบครัวไม่เพียงพอกับความต้องการของเด็ก ซึ่งกำลังอยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น

ก่อนที่คนจะพัฒนาเต็มที่จากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ ความแตกต่างระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่มีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ ความคิดอ่าน การสังคม ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่เด็กเรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการควบคุมตน และพึ่งพาตนเองเพื่อเป็นผู้ใหญ่ซึ่งไม่ใช่ของง่ายเลย ยุ่งยาก ซับซ้อน และสับสน และเป็นวัยซึ่งเต็มไปด้วยคำถาม

ในช่วงวัยวิกฤตนี้ **อารมณ์เศร้า** ในวัยรุ่นมักเกิดได้ง่าย ความเหงา ความกลัดกลุ้มใจ ไม่สบายใจในวัยนี้ เป็นสิ่งปกติในการพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ของวัยรุ่น แต่การเอาชนะความผิดหวังและความเหงา ต้องอาศัยกำลังใจที่เข้มแข็ง วัยรุ่นที่กำลังใจไม่เข้มแข็งและขาดผู้เข้าใจก็มีโอกาสล้มเหลวได้ง่าย ความผิดหวังในวัยนี้กระทบความรู้สึกรุนแรงมาก บางครั้งจะนึกว่าไม่มีใครสามารถช่วยเขาได้ ดังนั้นคนใกล้ชิดจึงเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยเหลือให้เขาเข้มแข็งและกล้าที่จะก้าวไปเผชิญกับสิ่งใหม่พร้อมกับประสบการณ์แห่งความผิดหวังที่ไม่น่ากลัวสำหรับเขาอีกต่อไป

การมีครอบครัวในขณะที่อายุยังน้อย เพราะความเหงาหรือเพราะความใกล้ชิด เมื่อพบคนถูกใจคุยกันรู้เรื่องเพราะอยู่ในสภาพเดียวกัน จึงกลายเป็นความใกล้ชิดสนิทสนม เลยเข้าใจผิดคิดว่าเป็นความรัก ทำให้ขาดโอกาสที่จะศึกษาเรียนรู้นิสัยใจคอของกันและกันอย่างถ่องแท้ โดยเฉพาะความรักของวัยรุ่นเป็นความรักที่ฉาบฉวย มองกันแค่ผิวเผิน รักง่ายหน่ายเร็ว เมื่ออยู่กินกันไปได้ไม่เท่าไรก็มักจะเลิกลาและแสวงหาคนใหม่ หรือทนนิสัยของอีกฝ่ายไม่ได้ หากครอบครัวแตกแยก ลูกก็จะมีปัญหาทางใจด้วย

การแก้ปัญหาในกรณีนี้ ควรปล่อยให้เด็กคบกันแบบเพื่อน และให้อยู่ในสายตาผู้ใหญ่ ให้ความเข้าใจและความรักความอบอุ่นแก่เด็ก เพื่อประคับประคองให้เขาผ่านช่วงวิกฤติของชีวิตไปได้ ช่วยเป็นที่ปรึกษาและให้สติกับเด็ก คนที่มีลูกอยู่ในวัยรุ่นให้คำนึงว่า วัยรุ่นไม่ใช่วัยปัญหา หากผู้ใหญ่เมตตา และให้ความเข้าใจ

คำถามนี้มีคำตอบ

- ทำไมผู้ใหญ่ไม่ค่อยรับฟังเหตุผลของวัยรุ่นเลย?

ฟัง ถ้าวัยรุ่นฟังผู้ใหญ่บ้าง มีความรับผิดชอบและทำให้ผู้ใหญ่ไว้วางใจได้ การรับฟังก็จะเกิดขึ้น

- ทำไมวัยรุ่นจึงต้องหาทางออกโดยการแข่งรถ ยกพวกตีกัน ทำไมไม่ไปทำอย่างอื่นที่ดีกว่า และเป็นประโยชน์กว่า?

คำตอบก็คือ **วัยรุ่นไม่รู้จะทำอะไร** ไม่มีใครชี้นำพวกเขาไปในทางที่ถูกที่ควร ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมให้พวกเขาได้ใช้ทำกิจกรรมได้เพียงพอ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูควรหากิจกรรมที่น่าสนใจ และควรเน้นกิจกรรมที่ใช้กำลังกายด้วย เพราะวัยรุ่นจะได้ใช้พลังงานส่วนเกินเพื่อช่วยไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน และหลับง่าย ไม่มีพลังเหลือไปก่อกวนใจใคร

วัยรุ่นจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะเป็นกำลังของชาติต่อไป เพราะฉะนั้นเราควรจะให้ความสำคัญกับเขาให้มากหน่อย

การปฏิบัติต่อวัยรุ่นจะต้องอาศัยความอดทน มีความเข้าใจ และความรักเป็นปัจจัยสำคัญ ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ถ้า **ผู้ใหญ่** ทำได้แบบนี้แล้ว แน่นอนช่วงเวลาที่อยู่กับวัยรุ่นจะเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข สดชื่นที่สุดในชีวิตครอบครัวทีเดียว เพราะว่า---

ปัญหาทุกปัญหา เมื่อถึงเวลาย่อมคลี่คลายไปเอง

เหมือนลม

คนน่าเบื่อคือใคร?

คนน่าเบื่อก็คือคนที่ไม่รู้ตัวว่ากิริยาอาการของตัวเป็นอย่างไร พูดไม่หยุด พูดซ้ำซาก ฯลฯ อาจจะมีคนไม่เห็นด้วย แต่มีความจริงอย่างหนึ่ง ซึ่งน่าจะไม่มีใครคัดค้านคือความจริงที่ว่า **ทุกคนอยากเป็นคนดี**

ถึงแม้ว่าทุกคนอยากเป็นคนดี ถ้ายังไม่พร้อมที่จะทำตัวให้เป็นคนดีอย่างที่ต้องการได้ ก็ขอเพียงให้รู้ไว้ก่อนว่าการจะเป็นคนดีนั้นจะต้องทำอย่างไร

การแสวงหาความดีต้องอาศัยการศึกษาเป็นหลัก มิฉะนั้นจะไม่รู้ว่าสิ่งใดควรจะเก็บเอาไว้ สิ่งใดควรทิ้งไป

พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ธรรมที่จะทำให้เป็นคนดีได้นั้นมี 7 ประการ คือ ความเป็นผู้รู้จักเหตุ ผล ตน ประมาณ กาล ประชุมชน และบุคคล

ประโยชน์ที่ได้จากการเป็นผู้รู้จักเหตุ-ผล นั้นมหาศาลและสำคัญยิ่งแก่ทุกคน ความสำเร็จทุกอย่างที่ลุล่วงด้วยดี จะเกิดจากความรู้จริงรู้ชัดในธรรม 2 ข้อนี้ ผู้ที่ปรารถนาความสำเร็จในชีวิต ควรศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องเหตุและผล และอย่าถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ผู้ที่ไม่เห็นความสำคัญของเรื่องนี้จะขาดประโยชน์ที่ตนควรจะได้ และยังทำให้เสียประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของส่วนรวมด้วย

ทุกคนต้องการ **มีลาภ** ก็เพราะต้องการมีความสุข จึงมีคำกล่าวว่าต้องการ **ความมั่งมีศรีสุข** ความมั่งมีอย่างเดียวอาจทำให้เกิดได้ด้วยการลักขโมยหรือคดโกง แต่ความสุขที่มี **ศรี** จะเกิดไม่ได้ถ้าความมั่งมีนั้นไม่ได้เกิดจาก **เหตุที่ดี**

ทุกคนควรตั้งปัญหาถามตนเองบ่อย ๆ ว่าตนต้องการอะไรในชีวิต ต้องการลาภ ยศ ความมีหน้าตา หรือมีความสุข

คำตอบที่จริงใจที่สุดและคนต้องการเหนือสิ่งอื่นใดคือต้องการความสุข มีอิสระในการคิด การกระทำ และการอยู่กิน

ถ้าต้องการความอิสระต้อง **วางใจ** ไว้โดยไม่ไปผูกพันกับพันธะใด ๆถ้าต้องการเสรีภาพต้องรู้จักหน้าที่ของตนและของคนอื่นไม่ฉกฉวยเสรีภาพของส่วนรวมมาเป็นของตน ผู้ใดรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ผู้นั้นย่อมมีคุณธรรมประจำใจ

คำว่า **พระ** เป็นคำนามที่ใช้เรียกนักบวชประเภทภิกษุใน พระพุทธศาสนา แปลว่า ผู้ประเสริฐ คือ มีสิ่งประเสริฐอยู่ในตัว

สิ่งที่ประเสริฐ หมายถึงสิ่งที่ดีที่สุด ดีทุกส่วนทุกด้าน ไม่มีส่วนใดหรือด้านใดที่ไม่ดี สิ่งที่ประเสริฐในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏตามหลักฐานก็คือ **ปัญญา** ตามพระพุทธดำรัสที่ว่า

ปัญญา หิ เสฏฺฐา กุสลา วทนฺติ ผู้ฉลาดกล่าวว่า ปัญญาประเสริฐเพราะในตัวปัญญาเอง **ก็ดี** และปัญญาย่อมสร้าง **สิ่งดีอื่น ๆ** อีกมากมาย

คนมีปัญญาย่อมทำตัวเองให้บริสุทธิ์ คือ **ดีที่สุด** ได้ และยังสามารถ **สอนให้คนอื่น** ดีที่สุดด้วยความกรุณาได้อีก คนมีปัญญาย่อมช่วยตัวเอง ช่วยคนอื่น และช่วยส่วนรวมได้

พระ จึงหมายถึงผู้ทรงปัญญา ปัญญาย่อมเกิดเพราะสมาธิ สมาธิย่อมเกิดเพราะศีล ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นองค์คุณของพระ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราประพฤติมิใช่เพื่อหลอกลวงคน มิใช่เพื่อเรียกร้องให้คนนับถือ มิใช่เพื่อลาภสักการะและความสรรเสริญเยินยอ

ผู้ถึงธรรมไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส ส่วนชนทั้งหลายผู้ยังอ่อนปัญญา เฝ้าแต่ฝันเพ้อถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง และหวนละห้อยถึงความหลังอันล่วงแล้ว จึงซูบซีดหม่นหมอง เสมือนต้นอ้อสดที่เขาถอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้ที่ในกลางแดด

ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้คอยกังวลว่า นี่เป็นของเรา นี้ของคนอื่น ผู้นั้นไม่ต้องเผชิญกับความเป็น **ของข้า** จึงไม่เศร้าโศกว่า **ของเราไม่มี**

เมื่อเขาไม่หวั่นไหว มีความรู้ชัด จึงปราศจากความรู้สึกปรุงแต่งใด เขาเลิกรำพึงรำพันหมดแล้ว จึงมองเห็นแต่ความปลอดโปร่งในทุก ๆ ที่

ความสิ้นไป ความเสื่อมไปแห่งสิ่งทั้งหลาย เป็นมานานแล้วตั้งแต่มีโลกขึ้นมา เราเกิดมา เราก็เก็บเอาสิ่งเหล่านี้มาด้วย ไม่ใช่ว่าเราจะทิ้งไปได้ พอเราเกิดมาเราก็เก็บเอาความเจ็บ ความแก่ และความตายมาพร้อม ๆ กันแล้ว

มนุษย์ทั้งหลายเมื่อจะตายก็โศกเศร้าวุ่นวาย ร้องไห้เสียใจสารพัดอย่าง ความจริงถ้าจะร้องไห้ให้กับ **คนตาย** น่าจะร้องไห้ให้กับ **คนที่เกิด** ดีกว่า ตรงกันข้ามเมื่อมีคนเกิดผู้

เกี่ยวข้องก็พากันดีอกดีใจ ความจริงเมื่อเกิดนั่นแหละคือตาย เหมือน **โคน** ก็คือ ปลาย **ปลาย** ก็คือ โคน นั่นเอง

เมื่อเราเกิดมาก็คือเรามีตายมาแล้วด้วยนั่นเอง ความเกิดกับความตายก็คือสิ่งเดียวกันนั่นแหละ เหมือนกับต้นไม้ข้างหนึ่งโคนข้างหนึ่งปลาย เมื่อมีปลายก็มีโคนเป็นเรื่องธรรมดา

ความตายไม่น่ากลัวและไม่เจ็บปวด กลับสบายกว่าตอนมีกายเนื้อเสียอีก ทุก ๆ คนจึงไม่ควรกลัวตาย และน่าที่จะระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ๆ

ตายแล้วไปไหน?

พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลใดถ้ามีศีล 5 ก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อีก หมายถึงปฏิบัติตามศีลทั้ง 5 ข้อ บุญนี้ย่อมส่งผลให้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์เพื่อสร้างบุญบารมีต่อไปอีก

แต่ถ้าเกิดเป็นมนุษย์และกระทำแต่ความชั่วช้าเลวทรามเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ด้วยกาย วาจา และใจ อยู่เสมอ ๆ ตายแล้วจะไม่ได้กลับมาเกิดเป็นคนอีกชั่วนานแสนนาน

ถ้าบุคคลใดมีศีล คือความละอายและเกรงกลัวต่อการทำบาป และทำบุญทานด้วยความเต็มใจ มีกุศลกรรมบถ 10 เมื่อบุคคลนั้นตายจากความเป็นมนุษย์ก็จะไปสู่สุขคติสวรรค์

แต่บุคคลใดใจบาปหยาบช้า ล่วงละเมิดในกุศลกรรมบถ 10 อยู่เสมอ ๆ ไม่มีหิริโอตัปปะอยู่ในจิตใจ บุคคลนั้นเมื่อตายจากมนุษย์จะลงอบายภูมิ เมื่อพ้นจากนรกก็ยังเป็นเปรต สัตว์เดรัจฉาน และอสุรกาย

บุคคลใดเจริญกรรมฐานอยู่เสมอ ตัดกิเลสตัณหาได้บ้างก็ไปเกิดเป็นพรหม ใครอยากทราบว่า ตนเองตายแล้วจะไปไหน ให้ดูการกระทำในปัจจุบันของตนว่ากำลังทำอะไรอยู่ เข้าอยู่ในข่ายข้อไหน จะกลับมาเป็นมนุษย์หรือไปสวรรค์ หรือไปพรหม หรือไปนิพพาน แต่กิเลสก็มีอุบายหลายอย่างที่มักเอาชนะผู้ที่จะปราบมันเสมอ แทนที่เราจะปราบมันกลับถูกมันปราบ ฉะนั้นอย่าปล่อยให้ **เวลา** ผ่านไปเปล่า ๆ หรือเห็นแก่กินแก่นอน จงมุ่งมั่นทำความดีให้มากที่สุด

ภัยต่าง ๆ ที่เห็นกันนั้นอย่างมากก็เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก็ผ่านไป แต่ส่วนภัยของกิเลสนั้น ตายก็ยังไม่หมดภัย ยังเป็นภัยข้ามภพข้ามชาติอีก ถ้าเราไม่หาอุบายวิธีกำจัดมันให้หมดสิ้นหรือเบาบาง เราก็ต้องรับภัยจากมันเรื่อยไป

การฆ่าสัตว์ตัดชีวิตผู้อื่นแม้จะเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ตาม เป็นบาปติดตัวผู้ทำที่จะต้องไปใช้หนี้กรรมในนรกทั้งสิ้น พระบรมศาสดาได้ตรัสรู้ความจริงนี้จึงได้พร่ำสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ให้เว้นจากการฆ่าสัตว์อย่างเด็ดขาด

ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ยังมีโอกาสเลือกได้ แต่เมื่อตายแล้วก็หมดโอกาสเลือก ซึ่งจะทำให้เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์ มนุษย์เท่านั้นมีโอกาสทำบุญกุศลให้เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ อย่าละโอกาสอันดีที่สุดนี้เลย

การตั้งใจทำงานที่เป็นประโยชน์แก่คนหรือส่วนรวมด้วยความรู้ความเข้าใจ และด้วยการยึดถือคุณธรรม 5 ประการเป็น **คุณค่าของชีวิตคน** ทำให้ผู้ทำเกิดความภาคภูมิใจในชีวิตของตนเอง นำไปสู่การมีอายุยืนทั้งอายุสัตว์และอายุคน แม้ร่างกายตายแล้วชื่อเสียงก็ยังคงอยู่ต่อไปอีกนานแสนนาน ฉะนั้นถ้าเกิดมาพบชีวิตที่มีค่าก็น่าเกิด ถ้าอยู่กับชีวิตที่มีค่าก็น่าอยู่ ถ้าไม่เช่นนั้น ก็ไม่ทราบว่าจะเกิดมาทำไม หรือจะอยู่ไปทำไม?

หาร 2

ยิ้ม ใครคิดว่าไม่สำคัญ เพียงยิ้มเท่านั้น ยังทำให้สั่นไปถึงหัวใจ

บรรดาสัตว์ทั้งหลายมี **คน** เท่านั้นที่ทำอาการยิ้มได้ มีผู้ทำการสำรวจเรื่องยิ้มพบว่า ผู้ชายยิ้มให้ผู้ชายด้วยกันเพียง 12% เท่านั้น แต่ยิ้มให้ผู้หญิงถึง 70%

ประโยชน์ของการยิ้มจากผลการสำรวจพบว่าการยิ้มจะช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้คนทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความกดดันและความเครียด ทำให้จิตใจรู้สึกสงบผ่อนคลาย และในด้านธุรกิจพบว่า สามารถเพิ่มยอดขายได้ถึง 20% และแทบไม่น่าเชื่อว่า 80% ของพ่อแม่ที่มีลูกติดยาเสพติด ทำตัวเสเพลนั้นเป็นคนที่ **ยิ้มไม่เป็น**

ในวงการแพทย์ยอมรับว่าการยิ้มแย้มแจ่มใสและการหัวเราะของแพทย์ในขณะทำการรักษา ช่วยให้คนไข้ฟื้นจากอาการป่วยได้เร็วขึ้น อดทนต่อความเจ็บปวดได้มากขึ้น ช่วย

ป้องกันอารมณ์ขุ่นมัวของญาติผู้ป่วย และผลดีที่เกิดกับตัวผู้นั้น คือต่อมฮอร์โมนในสมองจะถูกกระตุ้นไปพร้อม ๆ กัน มีผลกระทบต่อต่อมฮอร์โมนในทางบวก และในขณะที่ยิ้มจะทำให้หัวใจเต้นช้าลง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายผ่อนคลาย แต่การมีสีหน้าบึ้งตึง โกรธ เกลียด ก็จะเกิดปฏิกิริยา**ทางลบ**ขึ้นแทน

สาเหตุของความเครียด

ความเครียดเกิดจากความคิดของเราเอง ค่านิยมทางสังคมและวัฒนธรรม หรือสิ่งรอบข้าง ซึ่งจะมีผลกระทบทำให้เกิดความเครียดได้มาก

แนวทางผ่อนคลายความเครียด

- สำรวจว่าตนเองมีอุปนิสัยอย่างไร มีพฤติกรรม**เอื้อ**ต่อการเกิดความเครียดหรือไม่
- หาทางลดภาวะกดดันในจิตใจด้วยการปรึกษาผู้ที่ตนเชื่อถือและวางใจ
- อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ค่า ควรร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม
- ยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นทั้งกับตนเองและผู้อื่น ปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้เหมาะสมกับตน และสิ่งแวดล้อม

การทำสมาธิ เป็นวิธีที่สามารถแก้ภาวะเครียดและรักษาโรคทางจิตใจและร่างกายได้ชงัดยิ่งกว่าวิธีการใด ๆ ในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นการใช้ความคิดในเชิงเหตุผล ซึ่งจะสัมพันธ์กับการทำงานของสมองซีกซ้าย ส่วนการทำสมาธิเป็นการปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำกับการกระทำของตนเองตลอดเวลา รู้ว่าเป็นการกระทำที่มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ในการที่ทำหรือไม่ทำ ซึ่งจะช่วย**ลดปัญหา**ของตนและผู้ใกล้ชิดได้มาก จิตใจก็จะมีความสงบร่มเย็น

เมื่อจิตใจเกิดความสงบร่มเย็น เปรียบเหมือนจิตใจได้ดื่มด่ำอยู่ในความงาม ความวิจิตร ของทัศนียภาพหรืองานศิลป์ชั้นเยี่ยม จะเกิดความปิติ อิ่มเอิบ แช่มชื่น เบิกบาน ในช่วงเวลานี้ สมองซีกขวาซึ่งทำหน้าที่ในการคิดคำนึง เป็นผลให้เกิดความสมดุลย์ในร่างกาย ทำให้เกิดพลังใจที่เข้มแข็ง และผู้ที่มีกำลังใจเข้มแข็งจะสามารถเผชิญปัญหา ปรับตัวปรับใจให้สมดุลย์กับภาวะของโลกที่หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ให้ตนอยู่อย่างเป็นสุขตามสมควรได้

มีผู้กล่าวว่า บ้านคือวิมานของคน แต่ถ้าบรรยากาศในบ้านไม่มีความสุข วิมานบนดินของเราก็อาจจะพังลงได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของเราไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงการพูดได้ แต่ถ้าสื่อกันด้วยความไม่เข้าใจจะก่อให้เกิดความขัดแย้งบาดหมาง

ดังนั้นเพื่อสร้างสรรค์บรรยากาศในบ้านที่ดีงาม เรามาพูดจา **ภาษาดอกไม้** กันเถิด โดยอาศัยหลักธรรมเหล่านี้คงจะช่วยได้บ้าง

- พูดกันด้วยถ้อยคำสุภาพ
- อย่าลืมพูดคำว่า ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร และดีเหมือนกัน
- มีการพูดทักทายหรือหยอกล้อกันบ้าง
- รู้จักพูดให้กำลังใจ แสดงความห่วงใย เห็นอกเห็นใจและพูดด้วยความจริงใจ
- รู้จักพูดอย่างมีอารมณ์ขัน เมื่อถึงคราวคับขันควรหาทางให้ขบขัน

การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนั้นต้องฝึกการเอาชนะใจตนที่อ่อนไหว เปราะบาง หรือส่วนที่เป็นจุดเดือด จุดระเบิด หรือส่วนมืดบอดของตน เพราะแต่ละคนมีจุดอ่อน มีปม มีส่วนที่ไวต่อการถูกกระตุ้นด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนแก้ไขและหลีกเลี่ยงการใช้ **วิชามาร** ก็จะสามารถประคองใจกันไว้ได้ ชีวิตนี้ก็จะมีแต่ความรื่นรมย์

วิชามาร คือวิธีการเปลี่ยนสภาพ **คู่รัก** ให้กลายเป็น **คู่แค้น** ได้แก่ การบ่น การด่า การว่า ประชดประชัน การสืบ การสอบ -- ฯลฯ

การพัฒนาคุณภาพของคนต้องอาศัยหลัก 4 ก. คือ กตัญญู กตเวที กฎเกณฑ์ และกฎกรรม ไม่ควรเอาใจใส่คำหยาบคายของคนอื่น เรื่องของเขาที่ทำแล้วหรือยังไม่ทำก็ไม่ควรสนใจ ควรพิจารณาเรื่องของตนว่าได้ทำแล้วหรือยังไม่ได้ทำดีกว่า ความเชื่อที่มั่นคงด้วยเหตุและผลทำให้เกิดควมสุข เกิดขวัญและกำลังใจ

การที่ได้ประสบกับความสูญเสีย ความผิดหวัง และความล้มเหลวบางครั้งบางคราวนั้น ย่อมเป็นประสบการณ์เพื่อเรียนรู้ในการปรับตัวปรับใจต่อไปในวันข้างหน้า เป็นภูมิต้านทานโรคผิดหวัง เมื่อได้รับสิ่งเหล่านั้นอีกก็จะรู้ว่าควรแก้ไขปัญหาและปฏิบัติตัวอย่างไร

เรื่องชีวิตจริง ๆ ของคนจึงอยู่ที่ตั้งใจช่วยคนด้วยกัน และตั้งใจช่วยส่วนรวม ซึ่งเป็นเครื่องหมายแห่งความเป็น **มนุษยชน**

สิ่งที่ทุกคนปรารถนาคือความซื่อสัตย์ ความเมตตา ความสามัคคีจากผู้อื่น เพราะฉะนั้นโปรดอยู่ด้วยกันด้วยความซื่อสัตย์ ความเมตตา และความสามัคคีเถิด

ความซื่อสัตย์ เป็นเครื่องสร้างความประทับใจซึ่งกันและกัน เกิดจากการปฏิบัติ 4 ประการคือ

- ความซื่อตรงต่อหน้าที่
- ความจริงใจต่อคนทั้งหลาย
- ความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีคุณ
- ความจงรักภักดีต่อผู้ปกครอง ผู้บังคับบัญชา

ความเมตตา คือความปรารถนาดีต่อกัน ให้เกียรติ์ ให้ความรัก ให้อภัยกัน

ความสามัคคี คือการมีใจคิดถึงประโยชน์ส่วนรวม ร่วมกัน โดยอาศัยหลักการเหล่านี้

- ไม่หยาบคาย ไม่รุนแรงต่อกัน
- ไม่ถือความขัดแย้งเป็นเรื่องสำคัญ

กล่าวโดยสรุป ด้วยหลักการเหล่านี้เพียงคิดได้แม้ว่าจะยังทำไม่ได้ทั้งหมด ชีวิตของเราก็ ---

เกือบเต็ม 100 แล้ว

ทางเลือกที่ท้าทาย

1. **ความหวัง** และ **การรอคอย**

ถ้าความหวังและความฝันเป็นจริงทุกอย่าง ชีวิตจะเหลืออะไรให้ค้นหาและรอคอย

นักปราชญ์จะทำงานอย่างนักปราชญ์ ฉลาดคิดฉลาดทำเพื่อผลประโยชน์ของคนรุ่นหลัง การด้อยโอกาสของคนส่วนมากจะเกิดการที่มีคนอีกกลุ่มหนึ่ง **ฉวยโอกาส**

มนุษย์เมื่อเกิดมาก็ยังไม่รู้อะไร และเมื่อเจออะไรที่ยังไม่รู้ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับสิ่งนั้น จึงเป็นภาวะบีบคั้นทำให้เกิดปัญหาเกิดความทุกข์ ฉะนั้น **เพื่อให้รู้** มนุษย์จึงต้องเรียน เรามีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเป็นเครื่องเรียนรู้และฝึกฝนพัฒนาทำให้เกิดปัญญา เมื่อมนุษย์มีปัญญารู้ในสิ่งใดมากขึ้น จึงเป็นต้นเหตุให้เกิดตำราและวิชาการต่าง ๆ ซึ่งเป็นความรู้ในเรื่องนั้น รู้เรื่องใด

ดีก็รู้วิธีในการแก้ปัญหาในเรื่องนั้นได้ จนกระทั่งเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ทำให้สามารถจัดวางชีวิตให้ลงตัวกับโลกได้

การที่มีปัญญาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ ทำให้คนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั้งทางกายและใจ ปัญญาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดอิสรภาพทางจิตใจ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาและอคติ

มนุษย์ไม่มีปัญญาจะทำอย่างไร ?

เมื่อมนุษย์ยังไม่มีปัญญาก็ต้องอาศัยกิเลสไปก่อน กิเลส เช่น ความกลัวทำให้เราหนีภัย ไม่เข้าไปหาสิ่งที่เป็นอันตรายเพื่อเอาตัวรอดไว้ก่อน เช่น กลัวภัยธรรมชาติ กลัวสัตว์ร้าย กลัวคนที่มีอำนาจมากกว่า ความกลัวนี้จะช่วยประคับประคองคนในขณะที่ยังไม่มีปัญญารู้เหตุรู้ผล เมื่อมีปัญญาแล้วก็อยู่รอดด้วยปัญญาไม่ใช่อยู่รอดด้วย **กิเลส** เหมือนเดิม

การที่จะให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ด้วยดี จะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการนี้ คือ ตัวมนุษย์ สังคม และธรรมชาติ ประสานกลมกลืนกันอย่างได้สัดส่วนที่พอดี

การพัฒนาคน จึงควรพัฒนาด้วยการให้เขามีปัญญา เมื่อแต่ละคนมีปัญญาก็สามารถช่วยกันสร้างสรรค์สังคมให้เจริญทั้งทางกายและใจ

การดำเนินชีวิตของคนแยกออกเป็น 3 ด้าน คือ **ด้านพฤติกรรม** ที่แสดงออกทางกายวาจาที่ติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ทาง **ด้านจิตใจ** และทาง **ด้านปัญญา**

ดังนั้น เราจะพัฒนาปัญญาอย่างเดียวไม่ได้ เพราะปัญญาเป็นเพียงส่วนหนึ่งในระบบองค์รวมของชีวิตที่ต้องอิงอาศัยกันอยู่

กฎหมาย คือ กติกาที่กำหนดแนวทางในการอยู่รวมกันของคนในสังคม แต่ในสภาพความเป็นจริง การใช้กฎหมายมีผลทั้งในด้านบวกและด้านลบ

ด้านบวก กฎหมายเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งมั่นคง ความชอบธรรมและความสุขให้แก่สังคม

ด้านลบ กฎหมายเป็นเครื่องมือในการกดขี่ข่มเหงแสวงหาผลประโยชน์ของผู้มีอำนาจหรือผู้ใช้กฎหมายนั้นสามารถสร้างความหายนะและความเดือดร้อนวุ่นวายให้แก่สังคมดังคำที่กล่าวว่า

"กฎหมาย" ก็เปรียบเสมือนใยแมงมุม สัตว์เล็กสัตว์น้อยจะถูกจับกุม แต่สัตว์ใหญ่ **สามารถทะลุทะลวงผ่านไปได้**"

กฎหมายไทย มุมมองทางด้านวัฒนธรรม

วัฒนธรรมมีส่วนกำหนดทิศทางการพัฒนา เพราะการพัฒนาไม่สามารถไปในทิศทางเดียวได้ ความเป็นมนุษย์ต้องการ

ความหลากหลายและแตกต่าง แต่การพัฒนาส่วนใหญ่เรากลับมุ่งไปทางเดียวกันหมด สิ่งเหล่านี้ **ขัดต่อธรรมชาติ** ของความเป็นมนุษย์

ลำพังกฎหมายเพียงอย่างเดียวไม่สามารถสร้างความเข้มแข็งมั่นคง และความสงบสุขให้แก่สังคมได้ ต้องอาศัยกฎศีลธรรมเป็นพื้นฐานประคับประคอง ซึ่งกฎศีลธรรมจะปรากฏตัวออกมาในรูปของ**กฎระเบียบ จารีตประเพณี ขนบธรรมเนียม** และ **วิถีชีวิต** ของชุมชนในท้องถิ่น

ในความเป็นจริงพบว่า ถ้าพลังกฎหมายเข้มแข็ง พลังของศีลธรรมจะอ่อนล้าลง แต่ถ้าพลังของขนบธรรมเนียมประเพณีเข้มแข้ง พลังกฎหมายก็จะลดบทบาทลง

เราจะประสานสังเคราะห์พลังทั้งสองให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการรักษาความเป็น**สังคมไทย** ได้อย่างไร ?

การสร้างสรรค์ในปัจจุบันมีแต่ **บทเรียน** แต่ไม่มี **แบบอย่าง** การเลี้ยงดูเด็กของเราไม่ค่อยกระตุ้นทางปัญญา พ่อแม่กลับ **ดับปัญญา** ของเด็กที่กำลังจะพัฒนาปัญญา และโน้มนำให้เด็กเบนไปสู่**ตัณหา**

เวทีโลกในปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูง แม้แต่ในการปฏิบัติธรรมก็ยังมีการแข่งขันกัน เพื่อจะเป็นผู้ชนะหรือทันเขาตามกระแสของโลก

กล่าวโดยสรุป เราต้องยืนอยู่ในวัตถุประสงค์สูงสุดว่า ในที่สุดเราจะต้องทำเพื่อมนุษยชาติทั้งหมด เพื่อความดีงามร่วมกัน มิฉะนั้นเราจะเป็นเพียงผู้มีส่วนร่วมในการสร้างปัญหาให้แก่โลก

ข่าวสารต่าง ๆ ช่วยเสริมปัญญาหรือว่าใช้ **ล่อเหยื่อ**

โลกทุกวันนี้มีข่าวสารข้อมูลแพร่กระจายกว้างขวางรวดเร็วมาก คนในปัจจุบันก็คิดว่าคนจะฉลาด จะมีปัญญา แท้จริงการมีข้อมูลมากไม่จำเป็นต้องทำให้คนมีสติปัญญา หากว่าไม่พัฒนาคนให้รู้จักรับและใช้ข้อมูลเหล่านั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า "ผู้ฟังมาก ต้อง**มีการพิจารณา**เป็นสิ่งสำคัญ"

ข่าวสารข้อมูลถือเป็นโลกาภิวัตน์อย่างหนึ่ง เพราะเป็นกระแสที่ไหลไปทั่วโลก มีอิทธิพลครอบงำชาวโลกได้ และการปฏิบัติต่อข่าวนั้น ๆ ก็มีหลายแบบ

- บางคนไหลไปตามกระแสมีอาการหลงงมงาย เหมือนคนยุคก่อนงมงายในข่าวลือ และก็ตกเป็นเหยื่อของข่าวสารนั้น

- บางคนก็มีความภาคภูมิใจว่าตนตามทันข่าวสารนั้น

อาจได้รับการชื่นชมว่าเป็นคนเก่ง หากเขาเป็นคนประเภท**ตามทันหมด** ถ้าไม่รู้เท่าทันอาจจะถูกกระแสท่วมทับจนไม่สามารถยืนหยัด ตั้งหลักอยู่ได้

ดังนั้น การรู้เท่าทันก็ยังไม่พอ หากทำตนให้ขึ้นอยู่เหนือกระแสได้ จึงจะเป็นผู้สามารถนำข้อมูลมาใช้ให้เกิดประโยชน์ และปรับเปลี่ยนกระแสให้เดินไปในทิศทางใหม่ที่ถูกต้อง เพื่อสร้างสรรค์ปัญญาของมนุษย์ชาติในอนาคตต่อไป

ในการพัฒนาปัญญานั้น เราจะพัฒนาปัญญาอย่างเดียวไม่ได้ เพราะปัญญาเป็นเพียงส่วนหนึ่งขององค์รวมของชีวิตที่มีส่วนประกอบสามด้านอิงอาศัยสัมพันธ์กันอยู่

ระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงามของคน อาศัยความสัมพันธ์ทั้งสามด้านนี้มาเกื้อหนุนกัน ด้านพฤติกรรมที่เรียกว่า **ศีล** ด้านจิตใจซึ่งเรียกตามองค์ประกอบที่เป็นแกนกลางในการฝึกว่า **สมาธิ** และด้านปัญญา คือ **ความรู้** ทั้งสามด้านนี้ต้องเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน จึงต้องพัฒนาไปด้วยกัน

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วเราก็มา – – – **ปั้นดินให้เป็นดาว** กันเถิด

2. **คน** กับ **คน**

เมื่อแววบ่งบอกว่าลูกน้อง **กำลังแย่**

เป็นไปไม่ได้ที่ทุกแห่งจะมีแต่คนขยันขันแข็ง ไม่มีปากมีเสียง ไม่มีปัญหา ไม่มีอะไร หรือไม่สักอย่างที่จะทำให้ **นาย** ไม่กังวล เป็นเพราะอะไร?

นักปราชญ์กล่าวว่าในตัวคนเราทุกคนมีอยู่ 3 ตัว

ตัวที่ 1 คือตัวที่ **คนอื่นคิดว่า** เราเป็น
ตัวที่ 2 คือตัวที่ **เราคิดว่า** เราเป็น
ตัวที่ 3 คือตัวที่ **แท้จริง** ของเราเอง

เรามักจะตกเป็นตัวที่ 1 คือตัวที่คนอื่นคิดว่า**เราเป็น**มากที่สุด เกือบตลอดชีวิตเรามักจะเหน็ดเหนื่อยอยู่กับตัวนี้ ซึ่งที่จริงไม่ใช่ตัวที่แท้จริงของเราหรือตัวที่เราอยากจะเป็นเลย ดังนั้น เราต้องรู้จักประสานทั้ง 3 ตัวนี้ให้เป็นตัวเราให้ได้ จึงจะอยู่อย่างเข้าใจโลก เข้าใจชีวิต และมีความสุข

ในตำราจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการทำงานกล่าวว่า คนทำงานส่วนใหญ่มีปัญหา และปัญหาของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป แต่สาเหตุของปัญหาที่สำคัญมักจะเกิดจาก **ลักษณะพื้นฐานของมนุษย์**

พฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ในที่ทำงาน

- ใคร ๆ ก็อยากเป็นคนสำคัญทั้งนั้น
- ส่วนใหญ่ลูกน้องก็มองเจ้านายคล้ายกับพ่อแม่ เหมือนที่ทำงานเป็นบ้านหลังที่สอง สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาต่อผู้บริหารอย่างมาก เพราะยิ่งมองเจ้านายเป็นพ่อแม่มากเท่าใด พวกเขาก็จะยิ่งทำตัวเป็นเด็กมากขึ้นเท่านั้น
- พฤติกรรมของลูกน้องส่อประสบการณ์ในวัยเด็ก เมื่อเป็นเด็กเคยเป็นมาอย่างไร เมื่อโตก็ไม่แตกต่างกันเท่าไร ดังนั้นเมื่อจะพูดกับลูกน้องก็แยกแยะเสียก่อนว่าเรื่องไหนเป็นงานเรื่องไหนเป็นส่วนตัว
- สิ่งแวดล้อมภายในกลายเป็นตัวปัญหา การปรับปรุงโครงสร้างเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาและความพยายาม แต่ก็เป็นหน้าที่ของผู้บริหารที่ต้องจัดการให้สถานที่ทำงานเข้ารูปเข้ารอย ซึ่งก็เป็นเรื่องของเรือล่มในหนอง คนที่ได้รับผลประโยชน์ก็คือ **เรา** นั่นเอง
- ขอกำลังใจที่ไม่ใช่กำลังเงิน จริงอยู่ที่คนเราทำมาหากินก็อยากได้เงินเยอะ ๆ แต่มันไม่ได้หมายความว่า **งานจะเดิน** เมื่อ **เงินดี** เท่านั้น

- ความกดดันจะบีบให้คนทะยานขึ้น

สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ เมื่อรู้เช่นนี้แล้วงานนี้ก็ **แก้ไม่ยาก** ใช่ไหม ?

เมื่อ**เกิดความเบื่อหน่าย** จะทำอย่างไรดีให้ความเบื่อหน่ายหายไปจากชีวิตของเรา

- แข่งขันกับตัวเองเป็นประจำทุกวัน
- ถ้าไม่ได้ทำงานที่ชอบก็จงทำใจให้ชอบงานที่ทำ มีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่ได้ทำงานที่ตนชอบ แต่เขากลับสามารถทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบได้ดี เพราะว่าในตอนแรกเขาจะแกล้งทำเสมือนว่า **มันเป็นสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน** ในไม่ช้าก็จะคุ้นเคยกับงานนั้นโดยไม่จำเป็นต้อง**แสร้งทำ** ต่อไป
- เต็มใจที่จะทำงานทุกอย่างโดยถือว่าเป็นการเรียนรู้ ทัศนคติเช่นนี้จะช่วยลดทอนความอ่อนล้า เคร่งเครียด และความคิดวิตกกังวลต่าง ๆ เกี่ยวกับงานลงได้
- ปลุกปลอบใจตัวเองเพื่อพลิกงานที่ไม่ชอบให้กลายเป็นงานที่น่าตื่นเต้นเร้าใจ และนำผลประโยชน์สูงมาให้ ร่างกายของคนเราต้องหมั่นบริหารเพื่อให้ได้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าฉันใด จิตใจก็ย่อมต้องหมั่นบริหารเพื่อกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือล้นฉันนั้น

- คบเพื่อนที่แสนดี จากผลการวิจัยพบว่าคนที่อ่านหนังสือมากจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตประจำวันสูงกว่าคนที่ไม่ค่อยอ่านหนังสือ

วิธีการปลอบใจตัวเองคือ การพูดกับตัวเองบ่อย ๆ เพื่อปลูกฝังความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับงาน เพราะความคิดที่ถูกต้องจะช่วยลดความเบื่อหน่ายจากงาน หรืออย่างน้อยที่สุดก็ช่วยลดความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียจากการปฏิบัติหน้าที่ลง ซึ่งจะทำให้มีพลังเหลือพอที่จะยิ้มแย้มอย่างสดชื่นนอกเวลาทำงานได้

คน กับ **เวลา**

เวลาเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เหมือนธรรมชาติอื่น ๆ ที่มีอยู่แล้วบนโลกนี้ และเวลาเป็นสิ่งล้ำค่ายิ่งอย่างหนึ่ง

หน้าที่ของเวลาคือ **เดินไปข้างหน้าด้วยความสม่ำเสมอ** ไม่มีเวลาหยุด และอนาคตของเวลาก็ไม่รู้ว่าจะหยุดตรงไหน

ส่วนมนุษย์นั้นแตกต่างจากเวลา เราเกิดมามีชีวิตอยู่เพียงชั่วระยะหนึ่งของเวลา สั้นบ้างยาวบ้างแตกต่างกันไป เราเกิดมาเพื่อใช้ประโยชน์จากเวลาเพียงช่วงหนึ่งเท่านั้น แล้วก็จากไป

มนุษย์ในแต่ละช่วงของเวลาได้ทิ้งสิ่งต่าง ๆ เอาไว้มากน้อยต่างกัน บนถนนแห่งเวลาบางระยะก็ปรากฏผลงานก่อสร้างที่วิจิตร

งดงาม ในบางช่วงก็ถ่ายทอดความนึกคิดไว้ให้มนุษย์รุ่นต่อมาได้เก็บเอามาศึกษาเล่าเรียน และประเมินคุณค่าของร่องรอยในอดีต

ในปัจจุบัน เวลา 24 ชั่วโมงต่อวันดูจะน้อยเกินไปสำหรับกิจกรรมที่เราจะต้องทำ "เวลา" จึงกลายเป็นปัญหาและข้อจำกัดของมนุษย์ไป นั่นหมายรวมถึงงานที่รับผิดชอบอยู่ เพราะงานบางประเภทยิ่งเสร็จเร็วเท่าใด ก็จะยิ่งทวีประโยชน์ให้เกิดมากขึ้นเท่านั้น

แล้วมนุษย์ในทุกวันนี้กำลังทำอะไรไว้ให้ **มนุษย์รุ่นต่อไป** กราบไหว้และระลึกถึงบ้าง ?

3. ทางตัน

คนที่กำลังเดินแล้วพบว่าทางที่เดินนั้นเป็น **ทางตัน** จะทำอย่างไร?

ความหวังเป็นสิ่งที่ดีงาม หากมีความมุ่งมั่นที่จะไปสู่ดวงดาว การก้าวเดินไปข้างหน้าด้วย**ใจตั้งมั่น** คือกำลังใจที่สำคัญ เราทุกคนกำลังเดินทาง บางคนเดินเร็ว บางคนเดินช้า บ้างก็เดินถูกทาง บ้างก็เดินผิดทาง แต่นั่นไม่ใช่เรื่องสำคัญ ความสำคัญอยู่ที่เมื่อรู้ว่าผิดทางหรือเป็นทางตัน จะเลือกทางใหม่อย่างไร?

ทางเลือกที่ว่าดีแล้วนั้น เป็นเพราะเห็นว่าเป็นเพียงทางที่สะดวกหรือทางที่ปลอดภัย แต่เทคนิคและวิธีการก้าวสู่ความเป็นหนึ่งนั้น ทิศทางการดำเนินงานและการเตรียมพัฒนาแผนงานในอนาคต สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากการตัดสินใจที่รอบคอบและรัดกุม

ทัศนะที่แตกต่างระหว่าง **วัย** กับ **ประสบการณ์** นั้น เป็นมุมมองที่แตกต่างในความคิดอ่าน สามารถส่งเสริมให้ต่างฝ่ายต่างได้เรียนรู้และนำมาใช้เป็นแนวทางในการบริหารงานได้ การที่จะให้คนสองคนมีมุมมองที่เหมือนกันทุกเรื่องนั้นเป็นไปได้ยาก คนที่อยู่ในการงานที่เกี่ยวข้องกัน ย่อมมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานที่คล้ายกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะทำอย่างไรให้ทุกคนมีแนวคิดคล้อยตามในทางเดียวกันให้มากที่สุดต่างหาก

การดำเนินงานต้องมีการ **ผ่อนสั้นผ่อนยาว** กันบ้าง แม้ว่าเราจะเป็นนายหรือเป็นผู้ที่คิดว่ามีความรู้ดีกว่า เหนือกว่า บางครั้งสิ่งที่เราตัดสินใจหรือออกคำสั่งอาจจะผิดหรือมีสิ่งที่ดีกว่าเหนือกว่าก็ได้ ถ้าคิดได้เช่นนี้เราก็จะลดปัญหาในการทำงานลงได้ เพราะทุกคนย่อมมี **จุดแตกหัก** ของตนเองทั้งนั้น

ส่วนปลายทางจะเป็นอย่างไร จะสำเร็จหรือล้มเหลว บางทีความล้มเหลวอาจจะเป็นบันไดขั้นสำคัญของความสำเร็จอัน**ยิ่งใหญ่** ก็ได้ ความท้อแท้ไม่เคยเป็นหนทางไปสู่ความสำเร็จ

ของใคร ความเชื่อที่มั่นคงด้วยเหตุผลและความมุ่งมั่นทำให้เกิดขวัญกำลังใจ และความสุข

เมื่อเลือกทางได้แล้ว วิสัยทัศน์ที่กว้างไกลจึงเป็นมุมหนึ่งที่จะทำให้มองเห็นภาพได้ว่าจะเติบโตไปในทิศทางใด จะสามารถเดินทางไปถึงจุดหมายปลายทางได้หรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่มีการแข่งขันสูงอย่างในปัจจุบัน

วิธีการ **เดินไปข้างหน้า** คือการไม่ยอมให้ตนเองหยุดนิ่งอยู่กับที่ และการลดการสูญเสียเป็นการประหยัดหลายต่อ ประหยัดทั้งแรง เวลา และค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น แต่การก้าวไปให้ไกลกว่าผู้อื่นคือการใช้วิธีการใดก็ได้ที่คนเชื่องช้าคาดไม่ถึง และไม่ให้ตนเองและผู้ใดต้องเดือดร้อนเพราะการทำนั้น ๆ

สังคมปัจจุบันนับวันที่จะมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะสังคมในเมืองหลวง ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาที่สำคัญของความเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การกลับคืนสู่ธรรมชาติ ก็เพื่อให้คนมีความสุขกับการพักผ่อน

สิ่งมีชีวิตต้องมีการสร้างสรรค์ การปรับปรุง การแก้ไข และการบำรุงรักษาที่ดี การจะทำเช่นนี้ได้ต้องเริ่มที่ความมี **วินัย** เพราะวินัยคือแบบแผนที่ดีตรงกับคำที่ว่า **“วินโย สาสนสฺส มูลํ ”**

ดวงดาว นั้นบอกได้เพียงทิศทาง แต่ **เส้นทาง** นั้นจะต้องค้นหาเอาเอง

ในชีวิตจริงคงจะไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าไม่เคยพบกับความผิดหวัง ไม่เคยพบกับความเข้าใจผิด จนความสัมพันธ์ต้องร้าวฉาน โดยสรุปว่าเป็นความผิดของผู้อื่น หรือของผู้ที่เราเคยรัก ผลสุดท้ายตนเองก็พลอยได้รับผลกระทบไปด้วย ความบาดหมางที่เกิดจากความเข้าใจผิดนั้น บางครั้งก็ทิ้งบาดแผลไว้ ในจิตใจของเราซึ่งจนถึงวันนี้ก็ยังไม่สมาน

คนเรานั้นเมื่อรับรู้อะไรก็มักจะตีความ ตัดสิน หรือสรุปเอาเอง การตีความหรือสรุปเช่นนี้ เกิดขึ้นทันทีจนตัวเองเกือบไม่รู้สึกตัว ยิ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวหรือเกี่ยวข้องกับตัวเองด้วยแล้ว ยากนักที่จะไม่สรุปเข้าข้างตนเอง เพียงตักอาหารเข้าปากก็ตัดสินได้ทันทีว่า **อร่อยหรือไม่** และข้อสรุปส่วนใหญ่ มักจะส่อไปในทางไม่ค่อยดีเสมอ

ความคิดหรือข้อสรุปเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มักจะสามารถบงการให้คิด พูด หรือทำอะไรก็ได้ที่ทำให้เราย้ำคิดย้ำทำ ให้สนับสนุนข้อสรุปนั้น ๆ ให้เข้มข้นยิ่งขึ้นอีก

หากผลปรากฏภายหลังว่ามิได้เป็นดังเช่นข้อสรุปนั้น ความคิดต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นคนนั้นก็เปลี่ยนไปอีก ดังนั้น

เมื่อได้เห็นได้ยิน หรือฟังอะไร สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือ **อย่าด่วนสรุป** ว่าดีหรือไม่ดี

หลวงพ่อชาท่านได้เคยเตือนเสมอว่า "อย่าไปเชื่อนะจิตของเราน่ะ ยิ่งเวลาโกรธเกลียดด้วยแล้วยิ่ง **เชื่อจิต** ไม่ได้ใหญ่ เพราะมันมีแต่จะปรุงแต่งไปในทางที่เลวร้าย เวลาเราหงุดหงิดใคร ใจของเราก็คิดแต่จะขุดเรื่องไม่ดีของเขาขึ้นมาชนิดที่มองไม่เห็นข้อดีของเขาเลย ในยามนี้หากตัดสินใจอะไรไป มักจะคลาดเคลื่อนหรือก่อผลร้าย ๆ ตามมาแน่นอน

ไม่ควรเอาใจใส่คำหยาบคายของคนอื่น เรื่องของคนอื่นที่เขาทำแล้วหรือไม่ได้ทำก็ไม่ควรสนใจ ควรพิจารณาเรื่องของตนที่ทำแล้วและยังมิได้ทำดีกว่า

คนเราไม่ใช่ว่าจะทำดีได้ทุกอย่าง ทุกคนมีจุดอ่อน ไม่มีใครเก่งพร้อม ดีพร้อม การนั่งคิดนั่งฝันอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ไม่ทำให้สำเร็จสมหวังได้ ควรพิจารณาหาข้อดีและความสามารถที่ตนมี แล้วจึงทุ่มเทในสิ่งนั้นอย่างสุด ๆ ไปเลย เมื่อนั้นก็จะรู้สึกมั่นใจ สบายใจ ส่วนผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ – – –

โปรดติดตามกันต่อไป

สองข้างทาง

ทางชีวิต

ทางของชีวิตไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพียงแค่ปลายทางเท่านั้น ระหว่างทางก็มีสิ่งที่ให้เราค้นหาอีกมากมายด้วย

วิธีการของนักปราชญ์

พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลเป็น **คนเลว** เพราะชาติก็หาไม่ เป็น **ผู้ประเสริฐ** เพราะชาติก็หาไม่ แต่เป็นคนเลวเพราะ **การกระทำ** เป็น **ผู้ประเสริฐ** เพราะการกระทำ

การเปลี่ยน **ขยะ** ให้เป็นปุ๋ย การเปลี่ยน **คำด่า** ให้เป็นดอกไม้ การใช้ความอดทนและความสงบเสงี่ยม และการมองภัยของชีวิตในแง่ดี คืออุดมการณ์ของ **ยอดนักสู้**

ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีตกฺขา ความอดทนคือความอดกลั้นเป็นเครื่องเผาผลาญสิ่งไม่ดีอย่างยิ่ง

จุดเริ่มต้นของชีวิตคน

ชีวิตคนเริ่มต้นที่ความอดทน ถ้ายังไม่มีความอดทนก็ยังไม่ได้เริ่มต้นชีวิต ชีวิตคนถึงจุดหมายปลายทางที่ "ความรอดพ้นปัญหา" ตามพระพุทธดำรัสที่ว่า **นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา**

ท่านผู้เจริญทั้งหลายกล่าวว่า นิพพานเป็นธรรมที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง เป็นคุณธรรมที่คอยคุ้มครองปฏิบัติการทั้งหลายให้อยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง ให้ถึงเป้าหมายที่ประสงค์ เหมือนเส้นบรรทัดเป็นที่ยึดของการเขียนหนังสือ หรือการเลื่อนไปของไม้ให้ตรงตามแนวที่ต้องการ ซึ่งประกอบด้วยกฎข้อบังคับ มารยาท และขนบธรรมเนียมจารีตประเพณีที่ดีงาม

ชีวิตคนต้องการการอยู่ร่วมกันเพื่อพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นการเพิ่มกำลังในการสร้างสรรค์ การรักษา การต่อสู้ และการป้องกันที่ประเสริฐ

หลักการอยู่ร่วมกันที่ดียิ่งก็คือ "การช่วยกันด้วยความบริสุทธิ์ใจ" เป็นเครื่องนำความสุขอันเลิศมาสู่หมู่คณะ ตามพุทธอุทานที่ว่า **"การช่วยกันเป็นสุขในโลก"**

การรับประทานอาหารเป็นความสุขทางหนึ่ง การพักผ่อนนอนหลับเป็นความสุขทางหนึ่ง การครองรักตามประเพณีของ

โลกเป็นความสุขทางหนึ่ง ฉะนั้นโลกจึงไม่ขาดจากการสัมพันธ์ติดต่อกันกับสิ่งที่ตนเห็นว่าเป็นความสุขตลอดมา และจำต้องแสวงหากันทั่วโลกจะขาดมิได้

ความสุขในมนุษย์และสัตว์ที่ได้รับตามภูมิของตนเป็นความสุขประเภทหนึ่ง ความสุขในสวรรค์ และพรหมโลกเป็นความสุขประเภทหนึ่ง ความสุขในพระนิพพานของผู้สิ้นกิเลสเครื่องกังวลใจโดยประการทั้งปวงเป็นความสุขประเภทหนึ่ง ต่างจากความสุขของผู้มีกิเลสทั้งหลายได้รับกัน

เมื่อฟ้า ไม่เป็นใจ จะทำอย่างไรดี

คนเราโดยมากมักถือว่าอุปสรรคเป็นเครื่องบั่นทอนกำลังใจ จึงท้อแท้ที่จะแก้ไขปรับปรุง หรือดำเนินกิจการให้รุดหน้าต่อไป

ส่วนผู้เข้มแข็งหรือผู้ที่จะทำจิตใจของตนให้เข้มแข็งต่อไป จะต้องถือว่าอุปสรรคอันตรายต่าง ๆ เป็นสิ่งที่จะช่วยสร้างเสริมบารมีของตนให้เพิ่มขึ้น

ความอดทน อดกลั้น หรือความทนทานของใจ เป็นเครื่องทำลายศัตรูของชีวิตที่สำคัญคือ ความเหนื่อยยากตรากตรำ ความลำบาก และความเจ็บใจ ซึ่งทุกคนจะพบเป็นประจำทุกวันและเกือบทุกเวลา เพื่อให้ได้ความสำเร็จที่ปรารถนาของชีวิต

ชีวิตคนต้องการผลของการงานและหน้าที่เป็นประการแรก เพราะการงานและหน้าที่เป็นที่มาแห่งทรัพย์และไมตรี

การทำงาน การปฏิบัติหน้าที่ ย่อมมีความเหน็ดเหนื่อย และมีความตรากตรำจากการต้องใช้กำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา ในท่ามกลางความร้อนหนาว ฝนตก แดดออก หรือเหนื่อยล้า เพราะไม่มีงานหรือหน้าที่ใดที่จะทำจะปฏิบัติได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่ตรากตรำ งานเบาหน้าที่น้อยก็เหนื่อยน้อย งานหนักหน้าที่มาก ก็เหน็ดเหนื่อยมากตรากตรำมาก ความรู้สึกที่จะทำให้เรามีความอดทนได้คือ

- รู้สึกตนเหมือนหญ้าแพรก ซึ่งทนได้ทั้งแดดทั้งฝน แม้หินจะทับก็ไม่ตายง่าย ๆ

- รู้สึกว่าความเหน็ดเหนื่อยตรากตรำนั้นหายได้ง่าย พักผ่อนเดี๋ยวเดียวก็หาย แต่ผลของงานและหน้าที่นั้นถือเป็น **กำไรชีวิตของตน**

คนอดทน ไม่ใช่หมายถึงการประมาท เจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่ยอมพักผ่อน ไม่ยอมรักษา แต่ต้องดูแลรักษาร่างกายให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะต้องใช้ร่างกายเป็นเครื่องมือในการทำงานหรือทำความดีต่าง ๆ

การอดทนต่อความลำบากหมายถึงการมีขวัญและกำลังใจดี แม้มีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่หวาดกลัวง่าย ต่อสู้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งอดทน ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพกายที่ดีได้

สิ่งที่ชีวิตต้องการเป็นประการสุดท้ายก็คือ **สุขภาพจิต**

สุขภาพจิตที่ดีจะนำชีวิตไปสู่ความสดชื่นแจ่มใส เป็นปัจจัยสำคัญแห่งสติปัญญา โดยมีความอดทนต่ออารมณ์ที่ไม่ปรารถนามากระทบใจ จากความหยาบคายของคนพาล ไม่เป็นคนโกรธง่าย หรือแสดงอาการของความโกรธออกมาง่าย ๆ อยู่กับคนต้องทนให้ได้ ถ้าไม่รักษาใจจะรักษาอะไร ถึงจะเป็นศีลเป็นธรรมที่ดีงามได้ นอกจากคนที่ตายแล้วเท่านั้นยังไม่ต้องรักษาใจ

โรคทางกายไม่สำคัญเท่าใด เพราะเมื่อเราตายแล้วถึงจะรักษาหรือไม่รักษา มันก็หาย ส่วนโรคทางใจนั้น เราตายแล้วมันก็ยังไม่หาย ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกหลายภพหลายชาติ

กาย วาจา จะเรียบร้อยเป็นศีลได้นั้นมาจากใจ ใจควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อตนเองบ้าง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเป็นผู้ควบคุมกายวาจาให้เป็นศีลเป็นธรรมที่น่าอบอุ่นแก่ตนเอง และน่าเคารพเลื่อมใสแก่ผู้อื่นได้ด้วย

คนเรามีจิตใจต่าง ๆ กัน มีพื้นฐานไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงมีความคิดเห็นมีความเข้าใจต่างกัน การกระทบกันทางอารมณ์จึงมีง่าย ฉะนั้นถ้าทนเรื่องเกี่ยวกับคนไม่ได้ เราก็ทำอะไรไม่สำเร็จ อยู่ที่ไหนก็ไม่สบาย

การอดทนเรื่องคนเป็นยอดแห่งความอดทน มีผลประเสริฐไพศาล เป็นเครื่องนำไปสู่ชัยชนะในสงครามชีวิตที่น่าสรรเสริญอย่างยิ่ง ทำให้พบโอกาสทองของชีวิตที่บริบูรณ์ พบทางชีวิตที่ราบรื่นสะดวกสบายโดยแท้คือ อยู่สบายทุกแห่ง ไปสะดวกทุกที่ และทำสำเร็จทุกอย่าง

ดังนั้น ถ้าจะทำอะไรขอให้ทำโดยมีหลัก ถ้าจะเชื่ออะไรขอให้เชื่อด้วยมีเหตุผล จงเจริญรอยตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ผู้ทรงอยู่เหนือเทพเจ้า มนุษย์ และอมนุษย์ทั้งปวง

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้มนุษย์เรามีความเมตตากรุณา และช่วยชี้ทางให้คนที่ปฏิบัติตามพ้นจากความทุกข์ และให้มีความสุขโดยอาศัยธรรมะตามคำสั่งสอนเป็นหลักในการปฏิบัติตน ใครทำอย่างไรย่อมได้รับผลอย่างนั้น

การฝึกจิตก็เหมือนกับการอ่านและเขียนหนังสือ หรือหัดขี่จักรยาน ซึ่งจะต้องใช้เวลา ใช้ความหมั่นเพียรตามแต่สติปัญญา

ของตนจะทำได้เร็วหรือช้า

ถ้าอยากมีความรู้พิเศษทางจิตก็ต้องลงมือเริ่มเรียนวิธีฝึกจิต เพราะพระพุทธองค์ได้ทรงชี้ทางเดินอย่างถูกต้องไว้แล้ว ผู้เรียนไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนเลย เพียงแต่ใช้เวลาทดลองทำวันละ 5–10 นาทีก่อนนอนสัก 1 อาทิตย์เท่านั้น จะได้รับผลดีอย่างคาดไม่ถึง หรืออย่างน้อยก็จะทำให้นอนหลับได้อย่างสบาย

สำหรับบางคนอาจคัดค้านเห็นว่าเป็นเรื่องเหลวไหล ก็เป็นเรื่องของนานาจิตตัง ซึ่งอาจเป็นเพราะคิดเอาเองโดยไม่เคยศึกษาเรื่องอำนาจจิต หรือไม่เคยทดลองทำมาก่อนเลยก็ได้

พระพุทธองค์ทรงสอนไม่ให้เชื่องมงาย แต่ให้เชื่อโดยตนเองใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุผลเพื่อหาความจริง **ของจริง** นั้นสำหรับคนดีมีปัญญาย่อมค้นคว้าหา **วิธีพิสูจน์** ได้เสมอ

แต่อย่างไรก็ดี วิธีฝึกจิตทั้ง 40 วิธีนั้นเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้ เพื่อจะได้เป็นหนทางนำไปให้เกิดปัญญาและไปสู่ความพ้นทุกข์คือ**นิพพาน** หรือการดับกิเลสโดยสิ้นเชิงนั่นเอง

ส่วนการรู้หรือได้หูทิพย์ตาทิพย์นั้นเป็นเพียง**ผลพลอยได้**ส่วนหนึ่งในระหว่างทางที่เดินไปสู่นิพพานเท่านั้น และห้าม **ไม่ให้**

ติด อยู่ในขั้นได้หูทิพย์หรือตาทิพย์ ควรทำจิตให้สำรวมพิจารณา เดินทางสงบต่อไปอีกจนถึงที่สุด

ธรรมะหรือมรรคผลเปรียบเหมือน **น้ำอยู่ในดิน** คนบางพวกขุดไปได้เล็กน้อยไม่พบท้อใจเลิก ก็ไม่ได้น้ำ คนบางพวกขุดไปพอลึกหน่อย ดินพังแล้วไม่มีปัญญาแก้ไขเลยขุดไม่ได้ถึงน้ำ ส่วนผู้ที่มีความพยายาม มีสติปัญญา เหมือนมีเครื่องมือดี มีความเพียร มีความอดทน ย่อมขุดถึงน้ำได้

ในเวลานี้ก็ยังมีผู้ที่หูทิพย์ตาทิพย์เห็นได้ตามแบบที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ – – –

ดังนั้นจะไม่ทดลองทำดูบ้างหรือ?

ทางดิน

เวลาใจอ่อนแอ สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือคนเข้าใจ

ครอบครัว **เป็นจุดเริ่มต้น** ของสุขภาพจิตที่ดี และเป็น **ต้นเหตุ** สำคัญของการมีปัญหาสุขภาพจิต ครอบครัวที่อยู่ด้วยความรักความผูกพันและเอื้ออาทร ย่อมทำให้เกิดความสุขทั้งตนเองและผู้ใกล้ชิด

ชีวิตคนเรานั้นเมื่อถึงวัยหนุ่มสาวก็จะต้องมีครอบครัว การมีครอบครัวนั้นหมายถึงการที่ชายหญิงอยู่ร่วมกันและมีความรักความผูกพันโดยการแต่งงาน เรียกว่า ชีวิตการแต่งงาน

การอยากใช้ชีวิตคู่เป็นเรื่องธรรมดาที่สุดเรื่องหนึ่งของโลก การแต่งงานจึงเป็นความปรารถนาของผู้หญิง และผู้หญิงส่วนใหญ่พร้อมที่จะเผชิญอะไรก็ตามที่จะเกิดกับชีวิตแต่งงาน

อย่างไรก็ตาม มีคนจำนวนไม่น้อยที่ดำเนินชีวิตอยู่เป็นโสดทั้งชายและหญิง และไม่แต่งงานเมื่อถึงวัยอันสมควร หรือครองความเป็นโสดอยู่ตลอดชีวิต

ในสังคมไทยนั้น ผู้ชายทั่วไปให้ความยกย่องและภาคภูมิใจในการวางตัวเป็นกุลสตรีของผู้หญิง แม้ว่าผู้ชายจะชอบผู้หญิงที่ปล่อยตัว แต่เขา **จะรัก** ผู้หญิงที่รู้จักไว้ตัวหรือวางตัวได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งยังปรารถนาที่จะแต่งงานด้วย **อย่างจริงใจ**

ความจริงมีอยู่ว่า มิใช่ว่าทุกคนจะ**เหมาะสม**แก่การแต่งงาน ทำนองเดียวกันมิใช่ว่าทุกคนจะเหมาะสมแก่การเป็น **พ่อแม่** คนที่ไม่แต่งงานมีความสำเร็จอย่างงดงามในชีวิตมีถมไป ทำนองเดียวกันคนที่ไม่มีลูกอาจจะมีความสุขในการสร้างอนุชนได้ดียิ่งกว่าพ่อแม่เสียอีก ข้อสำคัญก็คือถ้าเราไม่เหมาะแก่หน้าที่ใดก็ไม่ควร**ยื่นมือ**เข้าไปเกี่ยวข้อง

การใช้ชีวิตโสด สังคมปัจจุบันมีคนจำนวนหนึ่งดำเนินชีวิตอยู่เป็นโสด คนโสดสามารถที่จะปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีคุณค่า โดยเฉพาะผู้หญิงในปัจจุบันมีโอกาสที่จะสร้างศักดิ์ศรี ฐานะ และความภาคภูมิใจในตนเองได้ และประสบกับความสำเร็จในชีวิต

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าคนโสดจะมีเหตุผลอย่างไรก็มักจะถูกเป็นที่กล่าวถึง **ในทางลบ** โดยเฉพาะสาวโสดที่หงุดหงิดโกรธง่าย อารมณ์ไม่คงเส้นคงวา ก็จะถูกถากถางเยาะเย้ย ซึ่งทำให้เกิดความรำคาญใจหรือเกิดความเหงาและว้าเหว่

ดังนั้น แนวทางการดำเนินชีวิตสำหรับคนโสด จะต้องปรับตัวโดยการแสดงออกทางกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา หรือทำงานเกี่ยวกับงานสังคมสงเคราะห์

ทั้งชีวิตคู่และชีวิตโสดต่างก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย เมื่อพอใจเลือกชีวิตแบบใดก็ต้องมีการปรับตัว หลักสำคัญก็คือ ชีวิตทั้งสองแบบจะต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพชีวิตของตน

ชีวิตการมีครอบครัวนั้น การเลือกคู่ครองมีความสำคัญมาก เพราะคู่ที่ดีเท่านั้นจะช่วยให้การครองชีวิตอย่างมีความสุข ปัจจุบันในการตัดสินใจของทั้งสองฝ่ายเปลี่ยนแปลงไปมาก แต่การเห็นชอบ เหตุ–ผล การสนับสนุนของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ ก็ยังเป็นที่ยอมรับว่าจะช่วยให้ความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายเป็นไปด้วยดี อันเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตของครอบครัวไทย

สิ่งสำคัญในการ **ดำเนินชีวิตคู่** ที่ทั้งสองฝ่ายต้องการนั้น คือการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข

ความรักความอบอุ่น ความมีน้ำใจห่วงอาทร และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความสนใจและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ความสามารถเผชิญปัญหาร่วมกัน คุณสมบัติเหล่านี้มีความสำคัญมากกว่าสิ่งอื่นใด ความรักความอบอุ่น ความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกันจะทำให้ชีวิตคู่ยืนยาวตลอดไป

ปัญหาสำคัญซึ่งก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว นอกจากจะต้องปรับตัวเข้าหากันแล้วยังต้องปรับตัวให้เข้ากับญาติพี่น้องทั้งสองฝ่ายอีกด้วย เพราะการแต่งงานในสังคมไทยนั้นย่อมหมายถึงความผูกพันญาติทางฝ่ายคู่แต่งงานด้วย การมีความผูกพันที่ดีระหว่างครอบครัวและญาติพี่น้อง เป็นเครื่องช่วยให้ครอบครัวมีความสุข

จะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวมีอิทธิพลในชีวิตการครองเรือน ดังนั้นความสามารถในการปรับตัวของทั้งสองฝ่าย ย่อมทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีสภาพ**อยู่ดี – กินดี**

การ "อยู่ดี" เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งคู่กับเรื่อง "การกินดี" ซึ่งมีความหมายเหมือนเท้าซ้ายขวา ที่ต้องใช้ร่วมกันในทุกกรณีย์ ชีวิตที่อยู่ดีกินดี เป็นชีวิตที่มีความสุขสมบูรณ์ นำไปสู่ความสงบ

เรียบร้อย ความเจริญก้าวหน้า และความมั่นคงอันเป็นยอดปรารถนาของคนทั่วไป

แต่สิ่งที่คนทั้งหลายไม่ต้องการ คือ **การพลัดพราก**

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจนั้น เป็นเรื่องทรมานยิ่ง และการที่จะบังคับมิให้พลัดพรากก็เป็นสิ่งสุดวิสัย ทุกคนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจไม่วันใดก็วันหนึ่ง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรานึกถึงธรรมชาติประจำวันว่า กำลังแก่ กำลังจะเจ็บ กำลังจะตาย กำลังจะพลัดพรากจากกันไป และกำลังมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

ถ้าเราพิจารณาธรรมชาติที่เราอยู่ด้วยกันในลักษณะที่ว่านี้ เราก็รู้สึกว่าชีวิตนี้มีอะไรหลายอย่างที่น่าพิจารณา น่าศึกษา พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งธรรมชาติ สอนคนให้รู้ ให้เข้าใจ และให้ปฏิบัติตนตามกฎแห่งธรรมชาติ เราเจอกันเพื่อจะจากกัน เราพบกันเพื่อจะพรากจากกัน เราได้เพื่อจะเสีย เรามีเพื่อจะหมด เราเกิดเพื่อจะตาย นี้เป็น **กฎธรรมชาติ**

คู่รัก ก่อนจะตัดสินใจใช้ชีวิตคู่ ควรคิดไว้ด้วยว่าเมื่อความรักจืดจางลงจะทำอย่างไร ชีวิตคู่ ในปัจจุบันพังทลายลง

อย่างรวดเร็ว สาเหตุที่สำคัญก็เพราะไม่ได้คิดเผื่อเอาไว้ แต่กลับเชื่ออารมณ์ชั่ววูบมากเกินไป **หลวงพ่อลี**ท่านสอนว่า

"ความสุขทางโลกก็ดีแต่ใหม่ ๆ สด ๆ ร้อน ๆ เท่านั้น เหมือนข้าวสุกใหม่ ๆ ที่เราตักใส่จาน ยังร้อนควันขึ้นก็น่ารับประทาน แต่พอตักไว้นานจนเย็นชืดก็กินไม่อร่อย ยิ่งทิ้งไว้จนแข็งเป็นข้าวเย็นก็ยิ่ง**กลืนไม่ลง** พอข้ามวันก็เหม็นบูดต้องเททิ้งกินไม่ได้"

ความรักก็มี **ความร้าย** ปนอยู่ด้วย ความรักเป็นสิ่งทารุณและเป็นเครื่องทำลายความสุขของปวงชนอย่างหนึ่ง ทุกคนต้องการสมหวังในชีวิตรัก แต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใครถึงครึ่งหนึ่งแห่งความต้องการ ยิ่งเป็นความรักที่ฉาบด้วยความเสน่หาด้วยแล้ว ก็เป็นพิษแก่จิตใจ ทำให้ทุรนทุรายดิ้นรนไม่รู้จักจบสิ้น ความสุขที่เกิดจากความรักนั้น เหมือนความสุขของคนป่วยที่ได้กินของแสลง ฉะนั้นอย่ายินดีพอใจในความรักให้มากนักเลย เมื่อหัวใจยึดไว้ด้วยความรัก หัวใจนั้นจะสร้างความหวังขึ้นอย่างเจิดจ้า แต่ทุกครั้งที่เราหวัง ความผิดหวังก็จะรอเราอยู่

อย่าหวังอะไรให้มากนัก จงมองชีวิตอย่างผู้เชี่ยวชาญ อย่าวิตกกังวลอะไรล่วงหน้า ชีวิตนี้เหมือนเกลียวคลื่นซึ่งก่อตัวขึ้นแล้วม้วนเข้าหาฝั่ง และแตกกระจายเป็นฟองฝอย จงยืนมองชีวิตเหมือนคนผู้ยืนอยู่บนฝั่งมองดูเกลียวคลื่นในมหาสมุทร

การคิดเผื่อ กับ การรังเร และการไม่ตกลงใจทันที นั้นเป็นคนละเรื่องกัน การคิดเผื่อเป็นการเตือนตนให้รอบคอบ ใฝ่หาความจริงและพิจารณาเหตุปัจจัยให้รอบคอบ โดยเฉพาะ **จิตใจของเรา** ที่เปลี่ยนแปรรวดเร็ว

ดังนั้นจะไม่ดีกว่าหรือ หากจะชอบจะชังใครก็ไม่ควรปล่อยให้วูบวาบไปตามอารมณ์ จะตัดสินใจว่าใครดีใครชั่วก็อย่าเชื่อสายตาเชื่อความคิดของตนให้มากนัก เมื่อใคร่ครวญรอบคอบแล้วทีนี้แหละที่สมควรจะลุยอย่างไม่ต้องรังเร

ด้วยเหตุนี้ ก่อนที่เราจะตัดสินใจอะไรควรคิดเผื่อไว้บ้างถึงเหตุอาจจะเปลี่ยนแปลงซึ่งจะทำให้ทำอย่างที่พูดไม่ได้ ยิ่งคิดจะทำอะไรที่ต้องผูกพันกันไปตลอดชีวิต ยิ่งต้องคิดให้รอบครอบมาก

มนุษย์ที่ยังมีอาสวะกิเลสอยู่ในใจนั้นย่อมจะมีวันพลั้งเผลอประพฤติผิดไปบ้างเพราะสติไม่สมบูรณ์ แต่เมื่อได้สติภายหลังแล้วก็ต้องตั้งใจประพฤติธรรมสั่งสมความดีกันใหม่ การตายด้วยอุดมคตินั้นมีค่ามากกว่าการมีชีวิตอยู่อย่างไร้จุดมุ่งหมาย และทุกคนก็เคย**เป็นแผล**แล้วทั้งนั้น ทั้งแผลกายและแผลใจ

แผลใจนั้นน้อยคนนักที่จะรู้เท่าทัน มักปล่อยให้เป็นแผลสะสมเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ จนยากจะเยียวยา แผลทาง

กายนั้นอย่างมากก็เหลือเพียงแค่ **รอยแผลเป็น** เท่านั้น และไม่ทิ้งร่องรอยของความเจ็บปวดเอาไว้

การรักษาแผลทั้งทางกายและทางใจเป็นเรื่องที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ สิ่งภายนอกทั้ง **ยา** และ **หมอ** เป็นเพียงองค์ประกอบเท่านั้น ตัวเราและคนใกล้ชิดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ความจริง**การหายของแผล** เป็นกลไกธรรมชาติของร่างกาย ไม่มียาวิเศษใด ๆ จะดลบันดาลให้แผลหายได้เร็วขึ้น

มนุษย์ส่วนใหญ่แม้จะร่าเริงแจ่มใสอยู่ในหมู่ญาติและเพื่อนฝูง แต่ใครเล่าจะทราบว่าภายในส่วนลึกแห่งหัวใจเขาจะว้าเหว่และเงียบเหงาสักปานใด ถ้าว้าเหว่และไม่แน่ใจว่าจะยึดเอาอะไรเป็นหลักของชีวิตที่แน่นอน ธรรมะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในเพศใดภาวะใด การกระทำที่นึกขึ้นภายหลังแล้วต้องเสียใจนั้น **ควรเว้นเสีย** เพราะฉะนั้น แม้จะประสบความทุกข์ยากลำบากสักปานใดก็ต้อง **ไม่ทิ้งธรรมะ**

ในขณะที่ร่างกายยังพอมีกำลังกายกำลังใจทำอะไรได้ก็ทำเถิด ทำในสิ่งที่ควรทำ อย่าไปทำสิ่งที่ไม่ควรทำ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ชีวิตต้อง **ติดลบ** เปล่าๆ

ถ้าเรายอมรับความจริงได้เช่นนี้แล้ว ก็จะรู้สึกว่าปัญหาชีวิตทั้งส่วนตัวและส่วนรวมจะลดน้อยลงไปทุกที อย่าไปฝืนธรรมชาติเลย เพราะฝืนเท่าไรก็ไม่สำเร็จ นอกจากจะไม่สำเร็จแล้วยังสร้างความชอกช้ำให้แก่เรามากมายเหลือที่จะประมาณได้ ดังนั้นเราควรเรียนรู้ธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ และปรับตนให้เข้ากับธรรมชาติของคน เพราะว่า - - -

ทางออกของมนุษย์ที่งดงามอย่างแท้จริง คือ **ทางดิน** ทางเดินที่เรียบง่ายและดั้งเดิมนั่นเอง

พิมพ์ที่โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 2153626
นายประเสริฐ ศีลพิพัฒน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ตุลาคม 2540
4011-207/70,000(2)

ที่ปรึกษา	ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา แห่งประเทศไทย พระตำหนักล่าง วัดบวรนิเวศวิหาร
ผู้จัดทำ	โครงการพบกันครึ่งทาง
ขอเอกสารได้ที่	ผู้จัดทำโครงการพบกันครึ่งทาง 9 สุขุมวิท 42 กทม. 10110 โทร. 739 - 3571 โทรสาร 391 - 8699

